XV - 2305
144469
compact P45

Julia Cameron

cum să eliberezi artistul din tine

Calea artistului către o creativitate superioară

Editor: Călin Vlasie

Redactor: Cristina Miron
Tehnoredactare: Stelian Bigan
Coperta colecției: Ionuț Broștianu
Prepress: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CAMERON, JULIA
Cum să eliberezi artistul din tine : calea artistului către o creativitate superioară / Julia Cameron ; trad.: Mugur Butuza. - Pitești : Paralela 45, 2015
Bibliogr.
ISBN 978-973-47-2199-3

I. Butuza, Mugur (trad.)

159.954.4

Julia Cameron
The Artist's Way. A Spiritual Path to Higher Creativity

Copyright © © 1992, 2002 Julia Cameron
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Susan Schulman A Literary Agency, New York.

Copyright © Editura Paralela 45, 2015, pentru prezenta traducere
Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

JULIA CAMERON

Cum să eliberezi artistul din tine

Calea artistului către o creativitate superioară

Traducere din limba engleză
de MUGUR BUTUZA

UNIVERSITATEA DE ARTE "GEORGE ENESCU" • IAȘI •
Biblioteca
144469

EDITURA FACLA

Mulțumirile mele de pe Calea Artistului

Până în prezent, mai mult de un milion de persoane au contribuit la *Calea Artistului*. Este o adevărată mișcare. Sunt totuși persoane fără de care siguranța și creșterea ei nu ar fi fost posibilă. Doresc să le mulțumesc aici câtorva dintre ele.

Lui Jeremy Tarcher, pentru că mi-a publicat lucrarea, pentru că a editat-o și s-a preocupat de ea cu atâta grijă, cu sclipirea și viziunea specifice lui.

Lui Joel Fotinos, pentru că mi-a alimentat și păstrat materialul lucrării, gestionându-mi nu numai munca, dar și cele mai adânci porniri ale inimii și cele mai adevărate visuri, cu limpezime și forță.

Lui Mark Bryan, gratitudinea mea o merită pentru că s-a luptat să-mi protejeze și apere materialul lucrării, pentru gândirea sa novatoare și vizionară și pentru că a avut capacitatea de a fi înțeles și iertat desele – și necesarele – divergențe ale căilor noastre.

Fiicei mele, Domenica Cameron-Scorsese, pentru că a îngăduit să-și împartă mama cu alții și pentru că suportă dubla presiune de a fi din a doua generație ce moștenește faima și de a avea un talent de prima mână. Merită gratitudinea mea pentru că este întotdeauna acel gen de artist pentru care vreau să scriu cărți bune și folositoare. Cu admirație pentru priceperea ei, pentru tandrețea ei și pentru „tupeul" ei artistic curat.

Emmei Lively, cu gratitudine pentru puterea ei vizionară și pentru convingerea curajoasă și îndrăzneață de care a dat dovadă lucrând atât cu muzica mea, cât și cu cărțile mele. Ne-am întâlnit prin *Calea Artistului* și prin muzicalul meu *Avalon*, și ne-am bucurat să convergem pe această cale, drept colaboratori într-ale muzicii în acești ultimi patru ani.

Susanei Schulman, cu gratitudine pentru lungii ani de devoțiune și dedicare față de Calea Artistului, cu admirație pentru viziunea ei și cu umilință pentru

curajul de care a dat dovadă pe tot parcursul încercărilor dure la care am fost suspuse concomitent.

Cu gratitudine lui Pat Black şi companiei sale, pentru că au avut un parcurs uniform în timpul în care *Calea Artistului* şi eu însămi am crescut în suişuri şi coborâşuri.

Cu gratitudine, lui David Groff, pentru scrisul lui rafinat şi pentru gândirea sa.

Johannei Tani, pentru graţioasa şi pătrunzătoarea redactare.

Şi Sarei Carder, pentru asistenţa iscusită şi grijulie, ce trec mai presus şi dincolo de simpla datorie – toţi aceştia trei sunt suflete creatoare.

Lui James Nave, pentru loialitatea şi generozitatea de care a dat dovadă ca partener vechi într-ale predării.

Şi lui Tim Wheater, mulţumiri speciale pentru geniul lui muzical şi pentru parteneriatul creativ, din care am avut ce învăţa, de-a lungul mai multor ani şi proiecte.

De asemenea, gratitudinea mea se îndreaptă spre Mauna Eichner şi Claire Vaccaro, pentru inspirata şi fastidioasa muncă de design, în care au ţinut cont întotdeauna de faptul că forma urmează funcţia – astfel încât cărţile mele să întruchipeze formula artistului: „Frumuseţea e adevăr, iar adevărul e frumuseţe."

Şi de-asemenea, gratitudine, mereu, surorii mele, Libby Cameron, colaboratoare frecventă, artistă rafinată şi desenatoare de animaţii, ale cărei inteligenţă şi sclipiri mi-au permis să creez instrumente noi pentru a sprijini *Calea Artistului*. Mulţumirile mele cele mai calde pentru munca inspirată la *The Artist's Date Book* (Cartea întâlnirii cu artistul), *Supplies* (Provizii), *God is Dog Spelled Backwards* (Dumnezeu e Câine scris de la coadă la cap), şi cartea în curs de apariţie *How Not to Make Art* (Cum să NU faci artă), şi la orice altceva merită cu adevărat.

Gratitudinea mea Soniei Choquette şi lui Larry Lonergan, pentru dragostea şi pentru limpezimea viziunii pe care le-au dovedit cât timp am muncit ca să fac să împlinesc visuri vaste pornite din mici seminţe.

Lui Edmund Towle şi lui Robert McDonald, pentru creativitatea şi curtoazia cu care m-au înconjurat şi m-au inspirat pentru a da orice formă muncii mele creatoare.

În cele din urmă, vreau să le mulţumesc celor care au luat-o înainte şi mi-au arătat drumul, mai ales Juliannei McCarthy, lui Max Showalter, lui John Newland şi tuturor celor ce-au ţinut felinarul spiritual pentru a lumina Calea noastră a Artistului, cu priceperea lor artistică şi cu generozitatea lor.

Această carte îi este dedicată lui Mark Bryan. Mark m-a îndemnat să o scriu, m-a ajutat să-i dau formă şi a folosit-o în predare. Fără el, n-ar exista.

EDITURA FACLA

EDITURA FACLA

INTRODUCERE LA A ZECEA EDIȚIE, ANIVERSARĂ, A *CĂII ARTISTULUI*

Arta este o tranzacție spirituală.

Artiștii sunt vizionari. Noi practicăm în mod obișnuit o formă de credință, văzând limpede și mișcându-ne spre un țel creator ce licărește în depărtare – deseori vizibil pentru noi, dar invizibil celor din jurul nostru. Oricât ar fi de greu de ținut minte acest lucru, munca noastră creează piața, nu piața face munca noastră. Arta e un act de credință, iar noi exersăm practicarea ei. Uneori suntem chemați în pelerinaje în numele ei și, aidoma multor pelerini, ne îndoim de chemare chiar și când răspundem la ea. Dar de răspuns, răspundem.

Scriu pe un birou chinezesc negru, lăcuit, îndreptat spre vest, peste fluviul Hudson, spre America. Mă aflu pe malul cel mai vestic al insulei Manhattan, care este o țară în sine, cea în care trăiesc acum, muncind să transpun muzicaluri de pe pagină pe scenă. Manhattan e locul unde sunt de căutat interpreții de muzică. Ca să nu mai spun de Broadway. Mă aflu aici pentru că „arta" m-a chemat aici, iar eu, supusă, am venit.

Manhattanul are, probabil, o densitate de artiști, pe cap de locuitor, mai mare decât oricare alt loc din America. În cartierul meu din Upper West Side, violoncelele sunt la fel de numeroase și de îndesate precum vacile în Iowa. Fac parte din peisaj. Așa cum stau aici, scriind la mașina de scris, privind afară prin geamlâcurile ferestrei, și eu sunt ceva ce Manhattanul cunoaște foarte bine. Scriu o piesă muzicală pentru pian la zece cvartale de locul unde Richard Rodgers, un adolescent deșirat, a urcat câteva trepte ca să se întâlnească cu un

băiat scund, care a devenit partenerul său pentru multă vreme, Larry Hart[1]. Au visat împreună și în vremuri bune, și-n vremuri grele.

Apartamentul meu e plasat pe Riverside Drive. Din acest capăt îngust al insulei, Broadway-ul abia se vede, undeva înapoia mea, căci sunt cu fața spre vest, spre fluviul negru ca cerneala în clipa asta, căci soarele apune în panglici colorate deasupra sa. Fluviul e lat, nu doar întunecat, iar în zilele vântoase – și sunt destule – apa lui face valuri mici, cu creste albite. Remorchere roșii ca cireșele, și încăpățânate ca scarabeii, își înfig provele în valuri și își taie drum în amonte ori în aval, împingând barje lungi cu râturile lor. Manhattanul e port la ocean și doc pentru visuri.

Manhattanul geme de visători. Toți artiștii visează, iar noi ajungem aici purtând cu noi acele visuri. Nu suntem toți îmbrăcați în negru, fumând încă și bând alcooluri tari, trăind încă boema sordidă a apartamentelor minuscule din blocuri fără lift, pline de speranțe și gândaci, din cartiere atât de mizere că până și șobolanii s-au mutat din ele. Nu, asemenea gândacilor de bucătărie, aici artiștii sunt peste tot, și în blocurile de chiriași, și în mansardele luxoase – chiar în clădirea asta, unde locuiesc eu, cu pianul și mașina mea de scris, mai locuiește o soprană de operă, ale cărei triluri urcă din curtea interioară precum cântul unei ciocârlii în zbor. Adeseori, nu întotdeauna, ospătarii de la cârciumile din cartier sunt actori. Iar deosebit de drăguțele fete cu mers de rață din cartier chiar dansează, deși nu ți-ai putea închipui cu câtă grație o fac după mersul lor legănat.

Am băut o ceașcă de ceai în după-amiaza asta, la Edgar's Cafe, cafeneaua numită astfel după Edgar Allan Poe, care a trăit prin zonă și a murit tocmai în nordul orașului, în Bronx[2]. M-am uitat la ferestrele de la parter ale locuinței lui Leonard Bernstein, din clădirea Dakota, apoi am ametit puțin, ca de fiecare dată, când am trecut pe lângă intrarea ei boltită, unde a fost împușcat John Lennon. Apartamentul unde mă aflu acum e la nici un cvartal de locurile pe unde bântuia Duke Ellington, iar acolo se și găsește o stradă numită după el. Manhattanul e un loc bântuit de fantome. Puterea – și puterile – creatoare curg prin canioanele lui verticale.

În Manhattan am început să predau în Calea Artistului. Întocmai ca toți artiștii – ca noi toți, dacă ascultăm – am avut experiența inspirației. Am fost

[1] Richard Rodgers (1902–1979), compozitor american, câștigător al tuturor premiilor importante din industria spectacolelor: Emmy, Oscar, Tony și Grammy; a compus peste 900 de cântece și 43 de muzicaluri jucate pe Broadway. A compus și muzică pentru film și spectacole televizate. Multă vreme a făcut echipă cu textierul Lorenz „Larry" Hart (1895–1943), autor al unor hituri celebre: *The Lady is a Tramp*, *Blue Moon*, *My Funny Valentine* etc. (*n.t.*).

[2] Edgar Allan Poe s-a stins din viață la 7 octombrie 1849 în Baltimore, statul Maryland (*n.t.*).

„chemată" să predau și am răspuns acelei chemări cam fără tragere de inimă. *Dar cum rămâne cu arta mea?* m-am întrebat. Încă nu învățasem că înclinăm să facem ceea ce predicăm, că deblocându-i pe alții m-aș fi deblocat pe mine însămi, și că, asemenea tuturor artiștilor, aș înflori mai ușor de-aș avea compania unor suflete înrudite ce-ar face salturi de credință asemănătoare. Chemată să-i învăț pe alții, nu-mi puteam închipui ce învățături bune mi-ar fi adus acest fapt mie și, prin mine, și altora.

În 1978, am început să-i învăț pe artiști cum să se „deblocheze" și „să se pună pe picioare" după ce-au fost răniți în creativitatea lor. Le-am împărtășit instrumentele pe care le-am deprins în propria mea practică artistică. Și-am făcut-o pe cât de ușor și de delicat am putut.

„Ține minte, există o energie creatoare care vrea să se exprime prin tine"; „Nu judeca munca ta ori pe tine însuți. Îți vei da seama mai târziu ce-ai făcut."; „Lasă-l pe Dumnezeu să-și facă lucrarea prin tine", le spuneam.

Instrumentele mele erau simple, iar elevii mei, puțini. Și instrumentele, și numărul cursanților au crescut constant, și chiar foarte mult, în următorii zece ani. Și la început, ca și mai tot timpul, elevii mei erau în principal artiști blocați ori răniți – pictori, poeți, ceramiști, scriitori, regizori, actori și cei care își doreau, pur și simplu, să fie cât de cât mai creativi în viețile lor personale ori în orice gen de artă. Am păstrat lucrurile simple pentru că de fapt așa și erau. Creativitatea este precum meișorul – răsare din nou dacă ai căutși de puțină grijă de ea. I-am învățat pe oameni cum să asigure spiritului lor creator nutrimentele simple și întreținerea de care aveau nevoie pentru a-l ține sătul. Oamenii au răspuns făcând cărți, filme, picturi, fotografii și multe, multe altele. Apoi s-a dus vorba, iar grupurile cărora le predam au fost tot mai simplu de completat.

Între timp, am continuat să-mi produc propria artă. Am scris piese de teatru. Am scris romane și scenarii. Am făcut filme artistice, filme pentru televiziune și am scris povestiri. Am scris poezie, iar apoi am făcut spectacole. Făcând această muncă, am deprins noi instrumente pentru creație, am scris și mai multe eseuri de predare și, la îndemnul prietenului meu Mark Bryan, am adunat eseurile în note de curs, iar apoi într-o carte în toată regula.

Mark și cu mine am muncit cot la cot ca să tipărim și să broșăm cartea nepretențioasă pe care să o pot trimite persoanelor care aveau nevoie de ajutor. Am trimis-o prin poștă, în forma aceea simplă, la vreo mie de persoane, care, la rândul lor, au fotocopiat-o și au împrumutat-o prietenilor lor. Am început să auzim istorii incredibile despre recuperare: pictori care pictau, actori care jucau, regizori care regizau, și oameni ce nu practicau o artă anume care au început

EDITURA FACLA

să facă arta pe care doreau să o facă dintotdeauna. Am auzit povești despre avansări bruște și despre treziri lente.

Jeremy P. Tarcher, cunoscutul editor al celor cu potențial creativ și uman, a citit o versiune timpurie a cărții și a decis să o publice. Între timp, am împărțit cartea într-un curs de douăsprezece săptămâni, fiecare dintre secțiuni ocupându-se de o anumită chestiune. Această carte nepretențioasă a fost distilatul a doisprezece ani de predat și a douăzeci de ani de producție artistică în felurite forme. La început i-am spus: *Healing the Artist Within* (*Vindecarea artistului lăuntric*). În cele din urmă, după multă cumpănire, am hotărât să-i spun *Calea Artistului*. Pentru că explica și explora creativitatea ca pe o chestiune spirituală. Am început să fiu martora propriilor mele miracole.

Am călătorit adesea ca să predau, iar la sesiunile de autografe și în locurile evenimentelor cu public, oamenii au început să-mi aducă CD-uri, cărți, filme și scrisori, toate transmițând acest gând: „Am folosit instrumentele tale și am făcut asta, îți mulțumesc foarte mult." Cel mai frecvent compliment ce mi-a fost făcut este: „Cartea ta mi-a schimbat viața" și l-am primit de la artiști necunoscuți ca și de la artiști recunoscuți, în locuri uitate de lume, dar și în spații cosmopolite. Folosind instrumentele acestea, pictori blocați au ajuns să câștige premiile juriilor la expoziții mari. Scriitorii care nu scriau au ajuns să câștige premiile Emmy sau Grammy, pentru lucrările lor. Am devenit umilă în fața puterii lui Dumnezeu, a Marelui Creator, de a restaura puterea, vitalitatea și inspirația celor ce bat cărări creatoare individuale, diverse și divergente. O femeie, scriitoare blocată aflată la jumătatea celui de-al cincilea deceniu de viață, a ajuns dramaturg premiat. Un instrumentist, multă vreme doar de acompaniament, a conceput și produs un album de virtuozitate solo. Visuri nutrite de multă vreme au înflorit în tot locul unde și-a pus Dumnezeu mâna sa de grădinar. Am primit mulțumiri ce i se cuveneau de fapt lui Dumnezeu. Eu eram doar o conductă spirituală a faptului spiritual central că Marele Creator îi iubește pe ceilalți artiști și-i ajută în mod activ pe aceia care s-au deschis pe ei înșiși creativității.

De la artist la artist, din mână în mână, *Calea Artistului* a început să se răspândească. Am auzit de grupuri formate în jungla din Panama, în zone rurale izolate de la antipozi, ori în cealaltă inimă a întunericului care este *The New York Times*. Grupuri de druizi, de mistici sufiți, de buddhiști au găsit cu toții teren comun în preceptele creative simple din această carte. Calea Artistului a ajuns și pe internet, formându-se grupuri sau, cum le spun eu, „clustere" asemănătoare tulpinilor de dovleci, trimițând vițe și cârcei ca să formeze când un grup în Anglia, când unul în Germania, când un contingent de elvețieni de sorginte jungiană. Întocmai ca însăși viața, *Calea Artistului*, care a început să

fie numită o „mișcare", s-a mișcat într-adevăr înainte, tenace și chiar vorace. Artiștii care-i ajutau pe artiști au proliferat. Lucrările de artă s-au înmulțit, iar carierele s-au ridicat și s-au stabilizat, înconjurate de prieteni de nădejde. Am fost martoră de bunăvoie.

O sută de mii de persoane au cumpărat și folosit cartea. Apoi două sute de mii, apoi un milion, apoi și mai multe. Am auzit de utilizarea, și uneori am ajutat la inițierea, *Căii Artistului* în spitale, închisori, universități, centre de susținere a talentelor, și deseori, printre terapeuți, doctori, grupuri pentru cei cu SIDA și în programele pentru femeile abuzate, ca să nu mai menționez atelierele de artă, seminariile teologice și conservatoare. Și, desigur, întotdeauna trecea din mână în mână, din gură-n gură, de la inimă la inimă, de la artist la artist, ca o formă de prim ajutor și de resuscitare delicată. Ca o grădină miraculoasă, *Calea Artistului* a continuat să crească și să tot crească. Și *încă* mai crește. Chiar în această dimineață am primit prin poștă o nouă carte publicată, însoțită de o notă de mulțumire. Până în prezent, *Calea Artistului* a apărut în aproape douăzeci de limbi; a fost predată și recomandată peste tot, în *New York Times* și la muzeul Smithsonian, la Institutul Esalen ca și în studiourile de elită ale școlii de muzică Julliard. Asemenea Asociației Alcoolicilor Anonimi, clusterele Căii Artistului s-au adunat în subsolurile bisericilor și în centre de tratament, în colibe acoperite cu stuf din America Centrală și în dărăpănături înconjurate de pitoni în Australia. Am spus că mulți terapeuți organizează grupuri facilitate? Chiar o fac. Oamenii „(se) vindecă" pentru că creativitatea este sănătoasă – iar prin practicarea ei, își găsesc sinele mai vast. Și cu toții suntem mai vaști decât ne putem închipui.

Calea Artistului am vrut să fie gratuită și, precum mișcarea în doisprezece pași, pe cât posibil lipsită de lider, destinată autodidacților. Am vrut să crească prin simplitate și lipsă a controlului și să-și realizeze extinderea printr-o serie de verificări și cântăriri, ce vin de la sine, ușor de făcut, naturale, ori, să le spunem, chiar sezoniere. „Se va păzi de abuzuri și se va călăuzi și se va îndrepta de la sine." Asta a fost abordarea mea.

De când am trecut pragul milionului, mi-a fost teamă pentru timpul și intimitatea necesare pentru a-mi produce propria artă – experiență personală fără de care n-aș mai putea continua să-i ajut pe alții. Cum aș mai putea scrie o carte de învățăminte dacă nu am intuiții proaspete despre ce i-aș putea învăța pe alții? Puțin câte puțin, m-am retras în solitudinea laboratorului creației mele personale – acel loc liniștit și calm din mine unde puteam face artă și puteam învăța făcând-o. Fiecare lucrare de artă pe care am făcut-o m-a învățat ce să predau. Fiecare an în care am lucrat m-a învățat că puterea de creație n-are capăt.

EDITURA FACLA

Nu există limită superioară, deşi uneori creşterea era lentă. Credinţa era ingredientul necesar.

Am început să scriu rapoarte, cărţi scurte, ţintite, menite să demanteleze pericolele reale şi prezente în care poţi intra încercând să duci o viaţă creativă sănătoasă şi simplă. Am scris *The Right to Write* (*Dreptul de a scrie*), *Supplies* (*Provizii*), şi altele, ghiduri nepretenţioase şi uşurele, precum *The Artist's Date Book* (*Cartea întâlnirii cu artistul*), *The Artist's Way Morning Pages Journal* (*Jurnalul Căii Artistului pentru paginile de dimineaţă*), şi cartea mea de rugăciuni destinată să dea un sentiment al siguranţei şi o stare de bine celor care au apucat-o pe calea creativităţii în această lume. Am vrut ca oamenii să aibă parte de voie bună şi de buni tovarăşi de drum. Deşi arta este o cale spirituală, e parcursă cu mai mult folos dacă eşti însoţit de pelerini asemenea ţie. Oamenii au ascultat.

Între timp, cărţile Căii Artistului au devenit obligatorii în unele autocare de turneu folosite în lumea muzicii, au fost incluse ca semn al înţelepciunii în decorurile de filme, au fost trimise prin poştă către şi de bunicuţe trecute bine de prima bătrâneţe, dar care-nfloreau sclipitor, şi au servit multor artişti de succes ca punte de trecere de la un habitat creativ la altul şi de la un gen la altul.

În ce mă priveşte pe mine, un roman, o culegere de povestiri şi trei piese de teatru şi-au câştigat locul cert între celelalte şaptesprezece cărţi publicate şi în ciuda continuării activităţilor artistice şi de dascăl. Atât elevii mei, cât şi eu am câştigat premii. Revista *Utne Reader* a numit *Calea Artistului* o capodoperă; albumul de poezie pe care l-am făcut cu Tim Wheater a fost selecţionat pentru titlul de cea mai bună coloană sonoră; cărţile mele de învăţături au continuat să fie pe listele de bestselleruri şi de opţiuni ale editorilor din toată America şi din lume. Să fie atunci de mirare că adesea m-am simţit tulbure şi confuză, copleşită de viteza cu care se mişcau oamenii şi se petreceau evenimentele? E una dintre ironiile vieţii unui scriitor recunoscut că înclinaţia noastră firească de a rămâne singuri îndărătul biroului e din ce în ce mai dificil de urmat. Propriile mele pagini de dimineaţă mi-au fost sursa călăuzirii constante şi nepreţuite. Mi s-a spus şi să caut solitudinea, şi să caut compania altor artişti care cred, ca şi mine, că suntem conduşi mereu atât de Marele Creator, cât şi de cei care au plecat înaintea noastră pe Calea Artistului şi care iubesc aceleaşi forme de artă ca şi noi. Puteri mai înalte stau gata pregătite să ne ajute dacă o cerem. Trebuie să fim pregătiţi să cerem ajutor, suficient de deschişi la minte încât să ne lăsăm călăuziţi şi doritori să credem în ciuda puseelor de îndoială. Creativitatea este un act de credinţă, iar noi trebuie să fim devotaţi acestei credinţe, şi doritori să o împărţim pentru a-i ajuta pe alţii şi pentru a fi, la rândul nostru, ajutaţi.

Dincolo de fereastra apartamentului meu, deasupra Hudsonului, o pasăre foarte mare urcă-n zbor. Am tot văzut pasărea asta de câteva zile, plutind, plutind pe vânturile aprige ce formează șiajul dimprejurul acestei insule. E prea mare să fie uliu. Nu are forma unui pescăruș. Valea Hudsonului e plină de vulturi, zburând în înălțimi. Nu pot să cred că această pasăre e vultur, dar ea pare să știe cu exactitate ce este: vultur. Nu-și spune numele, ci-l poartă. Poate că și noi, ca artiști, suntem astfel de păsări, confundați, de noi înșine și de alții, cu altceva decât suntem, călătorind pe curenții visurilor noastre, vânând în canioanele comerțului nostru ceva ce-am văzut de la mare înălțime. Pentru artiști, zborul și rugăciunea sunt proceduri de rutină. Trebuie să avem încredere în procesul pe care-l desfășurăm, să privim dincolo de „rezultate".

De-a lungul veacurilor, artiștii au vorbit despre inspirație, mărturisind că le vorbea Dumnezeu sau îngerii. În epoca pe care-o trăim, astfel de concepții, precum aceea că arta este o experiență spirituală, sunt rareori pomenite. Și totuși, experiența centrală a creativității este mistică. Deschizându-ne sufletele către ceea ce trebuie făcut, îl întâlnim pe Dumnezeu.

Artiștii muncesc în chiliile lor peste tot în Manhattan. Față de munca noastră dăm dovadă de devoțiunea călugărilor, și, întocmai ca și ei, unii dintre noi vor fi vizitați de viziuni, iar alții vor trudi în toate zilele, cunoscând gloria doar de la distanță, îngenunchind în capelă, dar neprimind niciodată un Tony, ori un Oscar, sau un premiu National Book. Și totuși, vocea liniștită și mică poate să vorbească în noi la fel de tare ca în oricine altcineva.

Astfel că ne rugăm. Câțiva vor cunoaște faima. Onoarea însă îi va vizita pe toți cei care muncesc. Ca artiști, experimentăm faptul că „Dumnezeu e în detalii". Producându-ne arta, ne facem viețile artistice. Producându-ne arta, ne întâlnim direct cu mâna Creatorului nostru.

EDITURA FACLIA

EDITURA FACLA

INTRODUCERE

De obicei, când sunt întrebată cu ce mă ocup, răspund: „Sunt scriitoare şi regizoare şi predau aceste cursuri de creativitate."

Ultima parte e cea care interesează lumea.

„Cum poţi preda creativitatea?" vor să ştie. Pe feţele lor, sfidarea se luptă cu curiozitatea.

„Nu pot", le răspund. „Îi învăţ pe oameni să-şi *permită* să fie creativi."

„Aha. Vrei să spui că suntem cu toţii creativi?" Acum neîncrederea şi speranţa dau bătălia.

Socotesc imaginaţia primară drept forţa vie.
SAMUEL TAYLOR COLERIDGE

„Da."

„*Chiar* crezi asta?"

„Da."

„Şi deci ce faci?"

Ce fac se găseşte în această carte. Deja de un deceniu, predau un curs spiritual al cărui scop este să elibereze creativitatea oamenilor. L-am predat artiştilor şi neartiştilor, pictorilor şi celor ce fac filme şi casnicelor şi avocaţilor – oricui era interesat să trăiască mai creativ prin practicarea unei arte; sau, mai general spus, oricui era interesat să practice arta trăirii creative. În timp ce foloseam, predam şi împărtăşeam folosirea instrumentelor pe care le-am găsit, proiectat, divinat sau care mi-au fost încredinţate, am văzut bariere rupte şi vieţi transformate prin simplul procedeu al angajării Marelui Creator în descoperirea şi recuperarea puterilor noastre creative.

„Marele Creator? Sună de parcă ar fi vreun zeu amerindian. Sună prea creştin, prea new-age, prea…" Tâmpit? Simplist? Ameninţător?... Ştiu. Gândeşte-te la el ca la un exerciţiu de deschidere a minţii. Spune: „OK, Marele Creator, în fine, ce-o mai fi însemnând şi asta," şi citeşte mai departe. Permite-ţi să experimentezi

cu ideea că ar putea exista un Mare Creator şi că s-ar putea să obţii un folos de la el, în vederea eliberării creativităţii tale.

Pentru că, în esenţă, *Calea Artistului* e o cale spirituală, iniţiată şi practicată prin creativitate, această carte foloseşte cuvântul „Dumnezeu". Asta ar putea părea cam neclar pentru unii – conjurarea unor idei vechi, nefolositoare, neplăcute sau, pur şi simplu, de necrezut despre Dumnezeu, aşa cum ai fost crescut să-l înţelegi. Fii, te rog, deschis la minte.

Ţine minte că, pentru a duce cu succes la capăt acest curs, nu e necesar un concept despre Dumnezeu. De fapt, multe dintre conceptele comune despre Dumnezeu ne pot încurca. Nu lăsa semantica să fie o piedică în plus pentru tine.

Omului i se cere să facă din sine ceea ce se presupune că trebuie să devină pentru a-şi împlini destinul.

PAUL TILLICH

Eu însumi nu fac nimic. Sfântul Duh împlineşte totul prin mine.

WILLIAM BLAKE

Când se foloseşte cuvântul *Dumnezeu* în aceste pagini, îl poţi înlocui cu noţiunile de direcţie sau curgere bună, armonioasă. Vorbim despre o energie creatoare. *Dumnezeu* e o abreviere folositoare pentru mulţi dintre noi, dar la fel sunt şi *Zeiţă*, *Minte*, *Univers*, *Izvor* sau *Putere Supremă*... Important nu este cum o numim. Important este să încerci să o foloseşti. Pentru mulţi dintre noi, a o gândi ca pe o formă de electricitate spirituală a fost o foarte bună trambulină.

Prin abordarea simplă, ştiinţifică a experimentării şi observării, se poate stabili cu uşurinţă o legătură folositoare cu curgerea sau cu buna direcţie armonioasă. Intenţia acestor pagini nu este aceea de a se lansa în explicaţii, dezbateri sau de a da definiţii ale acelei curgeri. Nu trebuie să înţelegi electricitatea pentru a o putea folosi.

Nu-i spune Dumnezeu decât dacă îţi convine. Aparent, nu există o necesitate de a-i da nume, decât dacă acel nume e o abreviere folositoare pentru ceea ce experimentezi. Să nu pretinzi că crezi dacă nu crezi. Dacă rămâi pentru totdeauna un ateu, un agnostic, fie!, asta nu înseamnă că nu vei putea trăi o viaţă transformată prin operarea cu aceste principii.

Am lucrat de la artist la artist cu ceramişti, fotografi, poeţi, scenarişti, dansatori, romancieri, actori, regizori, şi cu cei care ştiau doar ce visau c-ar putea fi sau cu cei care visau doar să fie ceva mai creativi. Am văzut pictori blocaţi pictând, poeţi epuizaţi vorbind în limbi, scriitori ce băteau pasul pe loc, jalnici şi răniţi în orgoliu, grăbindu-se să încheie ştalturile finale. Astfel am ajuns nu doar să cred, ci să ştiu:

Că nu contează ce vârstă ai sau ce drum ai ales în viaţă, indiferent că a produce artă e cariera sau hobby-ul sau visul tău, nu e prea târziu, ori prea egotist, ori prea egoist, sau prea tâmpiţel să munceşti în vederea sporirii creativităţii tale. Un student de cincizeci de ani care „a vrut întotdeauna să scrie" a folosit aceste instrumente şi a ajuns un dramaturg premiat. Un judecător s-a folosit de aceste instrumente ca să-şi împlinească visul de-o viaţă: acela de a sculpta. Nu toţi studenţii devin artişti cu normă întreagă în urma acestor cursuri. De fapt, mulţi artişti cu normă întreagă au declarat că, într-un fel creator, s-au împlinit devenind oameni cu normă întreagă.

Din propria mea experienţă, şi a foarte multor altora cu care am împărtăşit-o, am ajuns să cred că creativitatea e adevărata noastră natură, că blocajele sunt deformări nenaturale ale unui proces în acelaşi timp normal şi miraculos precum deschiderea unei flori la capătul unui lujer verde. Am găsit că acest proces de a face contacte spirituale este în acelaşi timp simplu şi clar.

Într-adevăr, de ce trebuie ca „Dumnezeu" să fie un substantiv? De ce nu verb... cel mai activ şi mai dinamic dintre toate?

MARY DALY, teoloagă

Dacă eşti blocat din punct de vedere creator – şi cred că, într-o anumită măsură, suntem cu toţii – e posibil, ba chiar probabil, să poţi învăţa să creezi mai liber, folosind voluntar instrumentele furnizate de această carte. Întocmai cum extensiile Hatha Yoga schimbă conştiinţa, când de fapt nu faci decât extensii, făcând exerciţiile din această carte îţi vei schimba conştiinţa, deşi nu vei face „nimic" altceva decât să scrii şi să te joci. Fă lucrurile astea şi breşa va apărea, fie că vei crede în ea, fie că nu. Fie că-i vei spune trezire spirituală, fie că nu.

Pe scurt, teoria nu contează atât de mult pe cât contează practica însăşi. Ceea ce faci este să creezi canale în conştiinţa ta prin care pot opera forţele creative. Îndată ce vei fi de acord să desfunzi aceste canale, creativitatea ta va irumpe. Într-un fel, creativitatea ta e precum sângele. Tot aşa cum sângele e un dat al corpului tău fizic şi nu ceva ce-ai inventat tu însuţi, creativitatea e un dat al corpului tău spiritual şi nu ceva ce trebuie să inventezi.

CĂLĂTORIA MEA

Am început să predau cursurile de creativitate în New York. Am predat pentru că mi s-a spus să le predau. Acum mă plimbam prin West Village pe o

EDITURA FACLA

stradă pietruită, într-o minunată lumină de după-amiază. În clipa următoare, dintr-odată, am ştiut că ar trebui să încep să-i învăţ pe oameni, grupuri de oameni, cum să se deblocheze. Poate că era dorinţa emisă în siajul altcuiva. În mod cert, Greenwich Village are o densitate de artişti, blocaţi sau altfel, mai mare decât oricare alt loc din America.

„Trebuie să mă deblochez", o fi murmurat cineva.

„Ştiu cum s-o fac", aş fi putut răspunde, preluând sugestia. În viaţa mea am primit întotdeauna indicaţii interioare puternice. Eu le numesc „ordine de marş".

Oricum, dintr-odată mi-a fost clar că ştiu cum să deblochez oameni şi că asta eram menită să fac, începând atunci şi acolo, cu lecţiile pe care le-am învăţat eu însămi.

De unde au apărut aceste lecţii?

Când peria îşi face treaba, se va împiedica de ceea ce cineva nu a putut face singur.
ROBERT MOTHERWELL

În ianuarie 1978, m-am lăsat de băut. N-am crezut niciodată că băutura mă face scriitoare, dar dintr-odată mi-a dat prin cap că dacă nu mai beau, s-ar putea să mă blochez. În mintea mea, băutura şi scrisul mergeau mână-n mână precum, ei bine, scotch-ul şi sifonul. Pentru mine, şmecheria era, de fiecare dată, să trec de frică şi să-ncep să pun pe hârtie. Era un joc contra cronometru: încercam să scriu înainte ca pileala să mă înconjoare precum ceaţa şi ca fereastra de creativitate să se blocheze din nou.

La vremea aceea, aveam treizeci de ani şi devenisem brusc abstinentă, aveam un birou în complexul Paramount şi-mi făcusem o carieră din tipul acela de creativitate. Creativă în spasme. Creativă ca act al voinţei şi al egoului. Creativă pentru alţii. Creativă, da, dar în jeturi, aşa cum ţâşneşte sângele dintr-o carotidă secţionată. Un deceniu de scris şi tot ce ştiam să fac era să m-arunc cu capul înainte şi să mă izbesc, în ciuda evidenţelor, de zidul subiectului despre care scriam. Dacă creativitatea era spirituală în vreun sens, nu era decât prin asemănarea cu crucificarea. Am căzut peste spinii prozei. Am sângerat.

Dacă aş mai fi putut scrie în felul acela vechi şi dureros, în mod cert aş mai face-o şi acum. În săptămâna în care m-am lăsat de băut, mi s-au publicat două texte în reviste naţionale, mi se turnase scenariul unui film artistic şi aveam o problemă cu alcoolul pe care n-o mai puteam controla.

Mi-am zis că, dacă abstinenţa însemna lipsa creativităţii, nu voiam să fiu trează. Şi totuşi am acceptat că băutura m-ar ucide cu tot cu creativitate. Trebuia să învăţ să scriu trează, sau să renunţ cu totul la scris. Necesitatea, nu virtutea, a fost începutul spiritualităţii mele. Am fost silită să găsesc o nouă cale a creativităţii. Şi aici încep lecţiile mele.

Am învăţat să-mi ofer creativitatea singurului zeu în care puteam crede, zeul creativităţii, acea forţă vitală pe care Dylan Thomas o numea „forţa care, prin fitilul verde, scoate floarea la vedere". Am învăţat să mă dau la o parte şi să las forţa creativităţii să lucreze prin mine. Am învăţat să mă înfăţişez în faţa paginii albe şi să scriu pur şi simplu ce-am auzit. Scrisul a devenit mai mult un fel de tras cu urechea decât ceva precum inventarea bombei nucleare. Nu era aşa de complicat şi nu mă mai epuiza. Nu mai trebuia să am starea necesară. Nu trebuia să-mi iau temperatura emoţională ca să observ dacă implica inspiraţia. Pur şi simplu scriam. Fără negocieri. Bine, rău? Nu era treaba mea. Nu *eu* o făceam. Demisionând din funcţia de scriitor conştient de sine, scriam liberă.

Poziţia artistului e una umilă. În esenţă, el este un canal de transmisie.
PIET MONDRIAN

Privind în urmă, sunt uimită că am putut să nu ţin cu dinţii de drama că sunt o scriitoare suferindă. Nimic nu moare mai greu decât o idee proastă. Şi puţine idei sunt mai proaste decât cele pe care le avem despre artă. Putem da vina pe identitatea noastră de artist suferind pentru multe cele: alcoolism, promiscuitate, probleme financiare, o anumită cruzime, sau autodistrugere în chestiuni de inimă. Cu toţii ştim cât de faliţi, nebuni, promiscui şi neserioşi sunt artiştii. Dar dacă nu trebuie să fie aşa, atunci care e scuza mea?

Ideea că puteam fi sănătoasă, abstinentă şi creativă mă înspăimânta, căci implica posibilitatea responsabilităţii personale. „Vrei să spui că dacă am talentele astea, trebuie să le folosesc?" Da.

În mod providenţial, în acel moment, mi-a fost trimis un alt scriitor blocat cu care şi pe care să lucrez. Am început să-l învăţ ceea ce învăţam eu. (Dă-te la o parte. Las-o să lucreze prin tine. Adună pagini, nu judecăţi.) Şi astfel, a început şi el să se deblocheze. Acum eram doi. Curând am făcut altă „victimă", de data asta un pictor. Instrumentele funcţionau şi pentru artişti vizuali.

Acest lucru era foarte entuziasmant pentru mine. În momentele mele mai înălţătoare, îmi imaginam că mă transform într-un cartograf al creativităţii, că fac hărţi ale drumului care duce spre ieşirea din confuzie, pentru mine şi pentru oricine voia să urmeze acelaşi drum. *Niciodată* n-am planificat să devin un învăţător. Doar eram furioasă că eu însămi nu aveam un învăţător. De ce a trebuit să învăţ ce-am învăţat în felul în care-am făcut-o: totul prin încercare şi eroare, numai lovindu-mă de ziduri? Noi, artiştii, ar trebui să putem fi mai dispuşi să învăţăm, mă gândeam. Scurtăturile şi accidentele de parcurs pot fi semnalizate.

Acestea erau gândurile ce se învălmăşeau în mine, în timpul plimbărilor mele de după-amiază, bucurându-mă de lumina de deasupra fluviului Hudson,

EDITURA FACLA

punând la cale ce-aveam să scriu în continuare. Şi-atunci am auzit ordinul de marş: trebuia să predau.

În mai puţin de-o săptămână mi s-a oferit un post de profesor şi spaţiu la Institutul de Artă Feministă din New York – de care nu mai auzisem niciodată. S-a adunat prima mea clasă – pictori, romancieri, poeţi şi regizori blocaţi. Am început să-i învăţ lecţiile care acum sunt în această carte. După acea primă clasă au urmat multe altele, şi desigur multe alte lecţii.

Dumnezeu trebuie
să devină o activitate
în conştiinţa noastră.
JOEL S. GOLDSMITH

Calea Artistului s-a născut ca o sumă de note de curs nesistematizate, solicitate de partenerul meu, Mark Bryan. Cum, de la o vreme, s-a dus vorba, am început să trimit prin poştă pachete cu materiale. Un jungian peripatetician, John Giannini, a dus vestea acestor tehnici pe oriunde s-a dus, şi se pare că s-a dus peste tot. Şi după aceea primeam cereri de materiale. Apoi, s-a auzit în reţeaua spirituală a creatorilor despre munca mea, iar oamenii îmi scriau din Dubuque, din Columbia Britanică, din Indiana. Apăreau studenţi de peste tot din lume. „Sunt în Elveţia cu afaceri ale Departamentului de Stat. Vă rog trimiteţi-mi…" Şi le trimiteam.

Pachetele s-au înmulţit şi la fel şi studenţii. În cele din urmă, ca rezultat al unor presiuni *foarte* bine ţintite din partea lui Mark – „Pune *totul* pe hârtie. Poţi ajuta foarte mulţi oameni. Ar trebui să fie o *carte*." –, am început să-mi adun gândurile în mod sistematic. Am scris, iar Mark, care deja, la vremea aceea, era asistentul meu şi responsabilul cu sarcinile, mi-a spus ce-am lăsat pe dinafară. Am scris mai mult, Mark mi-a spus ce lăsasem *din nou* pe dinafară. Mi-a reamintit că am văzut destule minuni ca să-mi pot susţine teoriile şi m-a încurajat să le includ şi pe-acelea în carte. Am pus pe hârtie ce-am pus în practică vreme de un deceniu.

Paginile rezultate au apărut ca un plan pentru recuperarea prin tine însuţi. Ca respiraţia gură la gură, sau manevra Heimlich, instrumentele din această carte sunt gândite să salveze vieţi. Vă rog folosiţi-le şi daţi-le mai departe.

De multe ori am auzit spunându-se ceva de genul: „Înainte să vin la cursurile tale, eram complet desprins de creativitatea mea. Anii de amărăciune şi pierdere şi-au lăsat amprenta. Apoi, încetişor, minunea a început să se-ntâmple. M-am dus iar la şcoală să-mi iau diplomă în teatru, m-am dus la audiţii pentru prima oară după mulţi ani, scriu în mod curent, şi, cel mai important, în sfârşit mă simt confortabil când mă prezint drept artist."

Mă îndoiesc că pot să vă transmit sentimentul miraculosului pe care-l încerc ca profesoară, ca martoră a ce era înainte de cursuri şi ce e după, în viaţa

studenţilor mei. Pe parcursul cursului, simpla transformare fizică poate fi surprinzătoare, făcându-mă să înţeleg că termenul *iluminare* trebuie luat literal. Adesea, feţele studenţilor împrumută o strălucire, pe măsură ce iau contact cu energiile lor creatoare. Aceeaşi atmosferă spirituală electrizantă ce poate fi văzută într-o mare operă de artă poate umple o clasă de creaţie. Într-un anumit sens, de vreme ce suntem fiinţe creatoare, vieţile noastre devin propria noastră operă de artă.

EDITURA FACLA

ELECTRICITATEA SPIRITUALĂ
PRINCIPIILE DE BAZĂ

Pentru cei mai mulţi dintre noi, ideea că creatorul încurajează creativitatea e o idee radicală. Înclinăm să credem, sau, cel puţin, să ne temem, că visele despre creativitate sunt egotiste, ceva ce Dumnezeu n-ar accepta în cazul nostru. La urma urmei, artistul nostru creativ e tinerelul din noi, susceptibil de gândire infantilă. Dacă mama sau tatăl nostru şi-ar exprima dubiile sau dezaprobarea faţă de visele noastre de creativitate, am putea proiecta aceeaşi atitudine asupra unui zeu paternalist. Acest mod de a gândi trebui destituit.

Vorbim despre o experienţă spirituală indusă, sau invocată. Numesc acest proces *chinetoterapie spirituală*. Ne asumăm exersarea anumitor exerciţii spirituale ca să atingem alinierea cu energia creativă a universului.

Dacă te gândeşti la univers ca la o vastă mare electrică în care eşti scufundat şi din care eşti alcătuit, a te deschide către propria ta creativitate te schimbă din ceva ce saltă la-ntâmplare pe valurile mării într-o parte a acelui ecosistem ce funcţionează mai amplu, mai conştient, mai cooperativ.

Muzica acestei opere [Madame Butterfly] mi-a fost dictată de Dumnezeu; eu am fost doar instrumentul care a pus-o pe hârtie şi a făcut-o cunoscută.
GIACOMO PUCCINI

Ca profesoară, simt adesea prezenţa a ceva transcendent – o electricitate spirituală, dacă vrei – şi am ajuns să mă bizui pe ea ca să-mi transcend propriile limite. Eu iau expresia „profesor inspirat" ca fiind literalmente un compliment. O forţă mai înaltă decât a mea ne stăpâneşte. Cristos a spus: „Că unde sunt doi sau trei, adunaţi [întru numele Meu], acolo sunt şi eu în mijlocul lor."[1] Zeul creativităţii pare că simte la fel.

[1] *Evanghelia după Matei*, 18, 20; *Noul Testament*, trad. de Valeriu Anania, Editura Institutului Biblic şi de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, Bucureşti, 1993 (n.t.).

EDITURA FACLA

Imediat, ideile curg peste mine, direct de la Dumnezeu.
JOHANNES BRAHMS

Trebuie să acceptăm că acest puls creator din noi înşine este însuşi pulsul creator al lui Dumnezeu.
JOSEPH CHILTON PEARCE

Tocmai potenţialul creator din fiinţele umane este chipul lui Dumnezeu.
MARY DALY

Miezul creativităţii e o experienţă a uniunii mistice; miezul uniunii mistice e o experienţă a creativităţii. Cei care vorbesc în termeni ce ţin de spirit, se referă de obicei la Dumnezeu ca la creator, dar prin termenul *creator* rareori au în vedere sensul literal de *artist*. Îţi sugerez să iei ad litteram termenul *creator*. Cauţi să forjezi o alianţă creatoare, de la artist la artist, cu Creatorul. Acceptarea acestui concept poate să-ţi extindă mult posibilităţile creatoare.

Pe măsură ce lucrezi cu instrumentele din această carte, pe măsură ce execuţi sarcinile săptămânale, vor fi puse în mişcare multe schimbări. Dintre aceste schimbări, principală va fi declanşarea *sincronicităţii*: ne schimbăm noi, iar universul duce mai departe şi extinde acea schimbare. Am o vorbă destul de ireverenţioasă pentru treaba asta, o ţin lipită pe biroul meu: „Sări şi plasa de siguranţă va apărea."

Ştiu din experienţa mea, atât ca artist, cât şi ca profesor, că, atunci când înaintăm din credinţă în actul creaţiei, universul e dispus să înainteze. E cam ca atunci când deschizi valva unui sistem de irigaţie. De-ndată ce îndepărtezi opreliştile, şuvoiul porneşte.

O spun iar, nu-ţi cer *să crezi* ce spun. Pentru ca această emergere creativă să se petreacă, nu trebuie să crezi în Dumnezeu. Îţi cer doar să observi şi să iei note pe măsură ce se desfăşoară procesul. Chiar vei moşi şi vei fi martorul propriei progresii creatoare.

Creativitatea e o experienţă – mie mi se pare o experienţă spirituală. N-are importanţă în ce fel o gândeşti: că, în fapt, creativitatea duce la spiritualitate sau că spiritualitatea duce la creativitate. Eu nici nu fac o distincţie între cele două concepte. În faţa unei astfel de experienţe, întreaga chestiune a credinţei devine desuetă. Cum a răspuns Carl Gustav Jung la întrebarea despre credinţă, târziu, la bătrâneţe: „Eu nu cred; eu ştiu."

Fiecare fir de iarbă îşi are Îngerul său care se apleacă asupră-i şi-i şopteşte: „Creşti, creşti".
TALMUDUL

Următoarele principii spirituale sunt temelia pe care se construiesc recuperarea şi descoperirea creatoare. Citeşte-le pe toate o dată pe zi şi fii atent la orice schimbări de atitudine sau credinţe.

PRINCIPII DE BAZĂ

Marii improvizatori sunt asemenea preoţilor. Nu se gândesc decât la dumnezeul lor.
STÉPHANE GRAPELLI, muzician

Ce cântăm noi este viaţă.
LOUIS ARMSTRONG

Creativitatea valorifică universalitatea şi o face să treacă prin ochii tăi.
PETER KOESTENBAUM

1. Creativitatea e ordinea naturală a vieţii. Viaţa e energie: pură energie creatoare.
2. Există o forţă creatoare subiacentă, intimă ce infuzează întreaga viaţă – inclusiv pe noi înşine.
3. Când ne deschidem pe noi înşine propriei noastre creativităţi, ne deschidem creativităţii creatorului din noi înşine şi din viaţile noastre.
4. Suntem noi înşine creaturi. Iar noi, în schimb, suntem meniţi să continuăm creativitatea fiind noi înşine creatori.
5. Creativitatea e darul lui Dumnezeu pentru noi. Să ne folosim de creativitate e felul nostru de a-i întoarce darul lui Dumnezeu.
6. Refuzul de a fi creativ înseamnă a-ţi impune voinţa şi e contrar naturii noastre adevărate.
7. Când ne deschidem înspre explorarea propriei creativităţi, ne deschidem pe noi înşine spre Dumnezeu: buna direcţie armonioasă.
8. Pe măsură ce ne deschidem canalul creativ către creator, e de aşteptat să se petreacă multe schimbări subtile, dar intense.
9. E în regulă să ne deschidem spre tot mai multă creativitate.
10. Visele şi tânjirile noastre creative vin dintr-o sursă divină. Pe măsură ce ne mişcăm în direcţia viselor noastre, ne mişcăm spre propria divinitate.

CUM SĂ FOLOSEŞTI ACEASTĂ CARTE PENTRU RECUPERAREA TA CREATIVĂ

Pictez nu datorită vederii, ci datorită credinţei. Credinţa îţi dă vederea.
AMOS FERGUSON

Sunt mai multe feluri de a folosi cartea asta. Mai mult decât orice, te poftesc să o foloseşti creativ. Această secţiune îţi oferă un o hartă a traseelor de urmat în cadrul acestui proces, împreună cu câteva sugestii precise despre felul cum ar trebui să procedezi. Unii elevi au făcut cursul singuri; alţii

EDITURA FACLA

De ce ar trebui să ne folosim cu toții puterile creatoare...? Pentru că nimic altceva nu face oamenii atât de generoși, bucuroși, vii, îndrăzneți și empatici, atât de indiferenți la luptă și la acumularea de obiecte și bani.

BRENDA UELAND

au format grupuri ca să parcurgă cartea împreună. (La finalul cărții, vei găsi indicații despre cum să lucrezi în grup.) Nu contează ce mod de lucru adopți, *Calea Artistului* va lucra pentru tine.

Întâi, poate vrei să răsfoiești cartea ca dă-ți faci o idee despre subiectele pe care le acoperă. (A citi cartea de la un cap la altul nu e același lucru cu a o utiliza.) Fiecare capitol cuprinde eseuri, exerciții, sarcini și verificări săptămânale. Nu te lăsa descurajat de eforturile pe care s-ar părea că le implică. Mare parte din muncă e pur și simplu joacă, iar cursul nu-ți ia mult mai mult de o oră pe zi.

Când predau sistematic, la sugerez studenților să-și stabilească un orar săptămânal. De exemplu, dacă mergi la muncă de duminică până duminică, începe prin a citi capitolul pentru săptămâna respectivă duminică seara. După lectura capitolului treci repede prin exerciții. Exercițiile fiecărei săptămâni sunt extrem de importante. La fel sunt și paginile de dimineață și întâlnirea cu artistul. (Despre acestea, mai multe în capitolul următor.) Probabil că nu vei avea timp să duci la capăt toate celelalte sarcini săptămânale. Încearcă să faci măcar jumătate. Ține minte că celelalte sunt acolo ca să le folosești când vei avea vreme să te întorci la ele. În alegerea jumătății din numărul de sarcini pe care să le duci la capăt, folosește două criterii. Alege-le pe acelea care te atrag și pe acelea față de care ești cel mai reticent. Lasă-le pe cele neutre pentru mai târziu. Dar, când alegi, ține seama că adesea refuzăm tocmai ceea ce ne face mai mare trebuință.

Per total, alocă între șapte și zece ore săptămânal – o oră pe zi, sau ceva mai mult, dacă așa vrei. Acest modest interval de timp alocat folosirii instrumentelor poate produce rezultate importante în cele douăsprezece săptămâni ale cursului. Aceleași instrumente, folosite pe o perioadă mai lungă, pot devia traiectoria unei vieți întregi.

În munca cu această carte, ține minte: Calea Artistului e o cale spiralată. Te vei întoarce asupra anumitor probleme iar și iar, dar de fiecare dată la un alt nivel. În viața artistului nu există lucruri încheiate. Frustrări și recompense se găsesc în orice etapă a parcursului. Aici, scopul nostru este de a găsi traseul, de-a stabili ritmul și de a începe urcarea. Peisajele creatoare care se deschid te vor incita curând.

La ce să te aștepți

Obiectivul artei nu este un distilat intelectual, rarefiat – este viața, viața intensificată, sclipitoare.

ALAIN ARIAS-MISSION

Mulți dintre noi vor să fie mai creativi. Mulți dintre noi simt că sunt mai creativi, dar sunt incapabili să foreze efectiv acea creativitate. Visele noastre ne scapă. Viețile noastre par întrucâtva plate. Adeseori, avem idei geniale, visuri minunate, dar nu suntem în stare să le actualizăm pentru noi înșine. Uneori, avem tânjiri creatoare precise pe care am fi încântați să le împlinim – să învățăm să cântăm la pian, să pictăm, să urmăm cursuri de actorie, sau să scriem. Alteori, scopul nostru e mai difuz. Ne e foame de ceea ce s-ar putea numi viață creatoare – un sens al creativității extins la carieră, la ceea ce împărtășim cu copiii noștri, cu partenerii noștri de viață, cu prietenii.

Deși nu există o soluție rapidă pentru obținerea unei creativități instantanee și lipsite de suferință, recuperarea (sau descoperirea) creativă e un proces spiritual observabil și care poate fi învățat. Fiecare dintre noi este original într-un grad înalt și complex, însă există numitori comuni ușor de recunoscut ai procesului de recuperare creatoare.

Muncind cu acest proces, văd la elevii mei o anume doză de sfidare și superficialitate în primele câteva săptămâni. Această etapă inițială e urmată imediat de o furie explozivă în partea de mijloc a cursului. Furia e urmată de amărăciune, apoi de valuri alternative de rezistență și speranță. Această fază de creștere, cu urcările și căderile sale, se transformă într-o serie de dilatări și contractări, un proces de naștere în care studenții experimentează entuziasme intense și scepticisme defensive.

Această fază de creștere oscilantă e urmată de dorința puternică de abandonare a procesului și de întoarcere la viața de dinainte, așa cum o știam. Cu alte cuvinte, e o perioadă de negociere. Cursanții se simt adesea ispitiți să abandoneze în acest moment. Eu numesc această fază „răsucire creativă de 180 de grade". Reangajarea în proces atrage după sine căderea liberă într-o importantă capitulare a egoului. Ca urmare a acestui fapt, faza finală a cursului se caracterizează prin câștigarea unui nou sentiment de sine, marcat de o autonomie sporită, de dârzenie, așteptare și încântare, ca și de capacitatea de a face și a executa planuri concrete de creație.

Dacă vi se pare că e vorba de multă frământare emoțională, chiar așa este. Când ne implicăm în recuperarea creativă, intrăm într-un proces de retragere

EDITURA FACLA

din viață, așa cum o știam. Retragere e un alt fel de a numi detașarea sau neatașarea, fapt emblematic pentru munca asiduă în orice proces meditativ.

> *Ce se află înaintea noastră și ce se află înapoia noastră sunt chestiuni mărunte în comparație cu ceea ce se află înăuntrul nostru.*
> RALPH WALDO EMERSON

În termeni filmici, putem spune că, încet, *lărgim cadrul*, ridicându-ne și îndepărtându-ne din încastrarea în propriile vieți, până când ajungem să avem o vedere panoramică a ei. Această panoramă ne dă tăria să facem alegeri creatoare valide. Gândește-te la acest proces ca la o călătorie într-un teritoriu dificil, divers, dar fascinant. Te îndrepți spre vârfuri. Roadele retragerii tale sunt ceea ce îți trebuie ca să o înțelegi ca pe un proces pozitiv, în același timp dureros și extatic.

Mulți dintre noi cred că ne-am compromis energiile creatoare investindu-le disproporționat în viețile, speranțele, visele și planurile altora. Viețile acelora le-au umbrit și deturnat pe-ale noastre. Pe măsură ce întărim un miez prin procesul nostru de retragere, devenim mai capabili să ne articulăm propriile limite, vise și scopuri autentice. Propria noastră flexibilitate crește, și crește și toleranța noastră față de capriciile altora. Trăim un sentiment exacerbat al autonomiei și posibilului.

În mod obișnuit, când vorbim despre renunțare, ne gândim la o substanță care trebuie eliminată din noi înșine. Renunțăm la alcool, droguri, zahăr, grăsimi, cafeină, nicotină, și suferim o cădere. E util să concepem retragerea creativă puțin altfel. Noi înșine suntem substanța *la* care ne retragem, nu din care ne retragem, pe măsură ce readucem energia noastră creatoare, supraextinsă și prost investită, înapoi în propriul nostru miez.

Începem să săpăm după visele noastre îngropate. Asta e partea complicată. Unele dintre visurile noastre sunt foarte instabile și simplul fapt de a le da la o parte trimite un imens val de energie prin sistemul nostru de tăgăduire. Câtă amărăciune! Ce pierdere! Ce durere! În exact acest moment al procesului de recuperare facem ceea ce Robert Bly numește „coborârea în cenușă". Purtăm doliu după sinele pe care l-am abandonat. Întâmpinăm acest sine cum am întâmpina un iubit la sfârșitul unui război lung și costisitor.

Ca să punem în practică recuperarea creatoare, trebuie să parcurgem o perioadă de doliu. Pentru a trece peste suicidul sinelui „simpatic" cu care ne-am descurcat până aici, ni se pare că o anume doză de doliu e esențială. Lacrimile noastre pregătesc terenul pentru creșterea noastră viitoare. Fără această umezire creativă, am putea rămâne goi. Trebuie să lăsăm fulgerul durerii să ne lovească. Ține minte, această durere e folositoare; fulgerul iluminează.

Cum știi că ești blocat din punct de vedere creator? Gelozia e un semn excelent. Sunt artiști pe care-i deteși? Îți spui vreodată: „Și eu aș fi putut face asta, dacă…". Dacă te întrebi vreodată ce-ar fi fost dacă ți-ai fi luat în serios potențialul creator, atunci ai putea să:

- Încetezi să-ți spui „e prea târziu".
- Încetezi să mai aștepți până strângi destui bani ca să faci ceva ce îți place foarte mult.
- Încetezi să mai spui „E doar egoul meu", ori de câte ori tânjești după o viață mai creatoare.
- Încetezi să spui că visele nu contează, că nu sunt decât vise și că ar trebui să fii mai atent.
- Încetezi să te mai temi că familia și prietenii tăi ar crede că ești nebun.
- Încetezi să mai spui că creativitatea e un lux și că ar trebui să fii recunoscător pentru ceea ce ai deja.

Pe măsură ce înveți să recunoști, hrănești și protejezi artistul din tine însuți, vei deveni mai capabil să treci de limitele durerii și de restricțiile creatoare. Vei învăța moduri de a recunoaște și risipi frica, de a elimina pansamentele emoționale și de a-ți întări încrederea. Idei vechi dăunătoare vor fi verificate și abandonate. Muncind cu cartea aceasta, vei experimenta o întâlnire intensă și ghidată cu propria creativitate, cu proprii băieți răi și campioni, cu propriile dorințe, frici, vise, speranțe și triumfuri. Experiența te va surescita și deprima, te va înfuria, înspăimânta, bucura, îți va da speranță, dar în cele din urmă te va face mai liber.

EDITURA FACLA

EDITURA FACLA

INSTRUMENTELE DE BAZĂ

Avem două instrumente-pivot ale recuperării creative: *paginile de dimineață* și *întâlnirea cu artistul*. O trezire creatoare de durată necesită uzul consistent al amândurora. Prefer să le prezint pe amândouă imediat și pe îndelete ca să răspund celor mai multe dintre întrebările tale. Acest capitol explică aceste instrumente cu grijă și în profunzime. Te rog citește cu atenție sporită și începe de îndată să le folosești pe amândouă.

PAGINILE DE DIMINEAȚĂ

Ca să poți extrage propria creativitate, trebuie să o găsești. Îți cer să faci acest lucru printr-un proces aparent inutil numit *paginile de dimineață*. Vei produce aceste pagini zilnic, în toate săptămânile cursului și sper că și mult timp după aceea. Eu le produc deja de un deceniu. Am studenți care au lucrat cu ele aproape la fel de mult timp și care nu le-ar abandona, tot așa cum nu s-ar lăsa de respirat.

Ginny, scenaristă și producătoare, spune că datorează paginilor de dimineață inspirația pentru scenariile ei recente și pentru claritatea cu care planifică emisiunile speciale ale rețelei unde lucrează. „De-acum sunt superstițioasă în privința lor", spune ea. „În perioada când editam ultima mea emisiune specială, mă trezeam la 5 dimineața ca să le scriu înainte să plec la muncă."

Ce sunt paginile de dimineață? Paginile de dimineață sunt pur și simplu trei pagini scrise de mână, în ritmul strict al fluxului conștiinței: „Oh, doamne, încă o dimineață! N-am NIMIC de zis. Trebuie să spăl perdelele. Oare am luat hainele de spălătorie ieri? Bla-bla-bla…" Am putea să le spunem și altfel, mai puțin glorios, scurgerea creierilor, de vreme ce asta e principala lor funcție.

Nu există un mod incorect de a scrie paginile de dimineață. Aceste desfășurări matinale zilnice nu sunt menite să fie *artă*. Nici măcar *scris*. Accentuez această chestiune pentru a-i liniști pe cei care nu sunt scriitori și care lucrează cu această carte. Scrisul este, simplu spus, unul dintre instrumente. Paginile sunt menite să fie, pur și simplu, actul mișcării mâinii peste pagină și așternerea pe hârtie a *indiferent* ce îți vine în minte. Nimic nu e prea puțin important, prea tâmpițel, prea idiot sau prea ciudat ca să fie lăsat pe dinafară.

Cuvintele sunt o formă de acțiune, capabilă să influențeze schimbarea.
INGRID BENGIS

Trebuie să-ți revendici evenimentele vieții tale pentru a te face pe tine însuți al tău.
ANNE-WILSON SCHAEF

A nu se presupune că paginile de dimineață trebuie să fie deștepte – deși uneori s-ar putea să fie. De cele mai multe ori nici nu vor fi, dar nimeni nu va ști cu excepția ta. Nimănui nu-i este permis să citească paginile de dimineață cu excepția ta. Și nici tu însuți n-ar trebui să le citești în primele cam opt săptămâni ale cursului. Scrie pur și simplu trei pagini și pune-le într-un plic. Sau scrie trei pagini într-un caiet cu spirală și nu răsfoi paginile deja scrise. *Doar scrie trei pagini*… și mai scrie trei pagini în ziua următoare.

30 septembrie 1991… În week-end, Domenica și cu mine am mers să vânăm insecte pe Rio Grande și la Port Creek, pentru portofoliul ei de biologie. Am prins gângănii de apă și fluturi. Acasă am făcut o plasă de fluturi roșie, care chiar era funcțională, deși, spre uimirea noastră, libelulele ne scăpau întruna. N-am prins tarantula care se plimba pe șleaul de lângă casa noastră. Ne-am bucurat doar s-o vedem.

Deși uneori sunt pline de culoare, paginile de dimineață sunt deseori negative, sau, frecvent, fragmentare, deseori autocompătimitoare, repetitive, artificiale sau infantile, mânioase sau plate, ori sună chiar prostesc. Bun așa!

2 octombrie 1991… M-am trezit și am o durere de cap și am luat o aspirină și mă simt ceva mai bine deși încă mai tremur. S-ar putea să fi luat gripa aia, la urma urmei. Aproape că am isprăvit cu despachetatul, și cât am avut de despachetat!, dar tot nu găsesc ceainicul de la Laura, care-mi lipsește teribil. Ce păcat…

Toate chestiile alea furioase, plângăcioase sau mărunte pe care le scrii dimineața se interpun între tine și creativitatea ta. Să-ți faci griji pentru slujbă, spălatul

hainelor, zgomotul ciudat al maşinii, privirea ciudată a partenerului tău – chestiile astea fac valuri prin subconştientul nostru şi ne înnămolesc zilele. Pune-le pe hârtie.

> *Să ai o minte prea activă înseamnă să n-ai minte.*
> THEODORE ROETHKE

> *Evenimentele din viețile noastre se întâmplă într-o secvență a timpului, dar în semnificația lor pentru noi ființe, ele își găsesc ordinea proprie... firul continuu al revelației.*
> EUDORA WELTY

Paginile de dimineaţă sunt instrumentul primar al recuperării creatoare. Ca artişti blocaţi, înclinăm să ne criticăm fără milă. Chiar dacă în faţa lumii apărem ca artişti funcţionali, simţim că niciodată nu facem destul şi că ce facem nu e ce trebuie. Suntem victimele propriului perfecţionist interiorizat, eternul şi internul critic răuvoitor, Cenzorul, acela care sălăşluieşte în creierul nostru, mai precis în emisfera lui stângă, şi care emite un şir continuu de remarci subversive, adeseori deghizate în costumul adevărului. Cenzorul spune lucruri minunate precum: „Asta numeşti tu scris? Glumeşti! Nu ştii nici să foloseşti punctuaţia! Şi dacă n-ai putut până acum, n-ai să poţi niciodată. Iar ortografia… Ce te face să crezi că poţi fi creativ?" Şi tot aşa şi iar aşa.

Faceţi-vă această regulă: aminteşte-ţi mereu că părerile proaste ale Cenzorului tău nu sunt adevărul. Asta cere nitică practică. Revărsându-te din pat direct pe hârtie, în fiecare dimineaţă, vei învăţa să ocoleşti Cenzorul. Pentru că nu există un fel greşit de a scrie paginile de dimineaţă, părerea Cenzorului nu contează. Lasă Cenzorul să clămpăne. (Căci o va face.) Nu te opri din mişcarea măinii pe hârtie. Scrie inclusiv gândurile Cenzorului dacă vrei. Observă cât îi place să sară la carotida ta creatoare. Să fim bine înţeleşi: Cenzorul e făcut să-ţi vină de hac. E un duşman viclean. Cu cât devii mai deştept, cu atât se face şi el mai versat. Ai scris o piesă de teatru bună? Cenzorul îţi spune că asta-i tot ce poţi. Ai desenat prima ta schiţă? Cenzorul zice: „Nu-i Picasso."

Gândeşte-te la Cenzorul tău ca la un şarpe de desen animat, şerpuind împrejurul edenului tău creator, sâsâind lucruri oribile ca să te prindă cu garda jos. Dacă imaginea şarpelui nu te atrage prea mult, poate vrei să găseşti o imagine mai adecvată a Cenzorului tău, poate rechinul din *Fălci*, şi trasează un X peste imaginea lui. Lipeşte-o acolo unde scrii mai des sau pe coperta interioară a caietului în care scrii. Faptul că asociezi Cenzorul cu imaginea micului personaj isteţ şi răutăcios care este, deja începe să te smulgă din strânsoarea în care te ţine pe tine şi creativitatea ta.

Nu doar un singur student a prins în piuneze o imagine nu prea flatantă a părintelui responsabil pentru insinuarea Cenzorului în psyche-ul său şi l-a numit Cenzorul ei/lui. Miza e să încetezi să mai consideri cenzorul ca fiind glasul raţiunii şi să începi să-l auzi ca pe un dispozitiv de blocare, ceea ce şi este. Paginile de dimineaţă te vor ajuta să atingi acest ţel.

Paginile de dimineaţă nu se discută. Nu evita şi nu fuşeri paginile de dimineaţă. Nu contează că ai chef sau nu. Chestiile nasoale pe care le spune Cenzorul nu contează. Suntem obişnuiţi cu ideea asta, că trebuie să fim în dispoziţia necesară ca să putem scrie. Nu trebuie.

Paginile de dimineaţă te vor învăţa că nu prea contează dispoziţia. Uneori, cea mai bună muncă de creaţie se face în zilele când ţi se pare că tot ce faci e pur şi simplu o porcărie. Paginile de dimineaţă te vor învăţa să-ncetezi să judeci şi pur şi simplu să te lansezi în scris. Şi ce dacă eşti obosit, ce dacă te simţi mizerabil, distrat ori stresat? Artistul tău e un copil şi are nevoie să fie hrănit. Paginile de dimineaţă hrănesc acest artist copil. Aşa că scrie-ţi paginile de dimineaţă.

Umple trei pagini cu orice îţi trece prin minte, asta-i tot ce trebuie să faci. Dacă nu-ţi vine nicio idee despre ce ai putea scrie, atunci scrie: „Nu-mi vine nicio idee despre ce aş putea scrie…" Şi scrie propoziţia asta până umpli trei pagini. *Fă orice până umpli trei pagini*.

Când sunt întrebată: „De ce trebuie să scriem paginile de dimineaţă?", răspund glumeţ: „Ca să ajungem dincolo". Cei ce mă întreabă cred că glumesc, dar nu-i aşa. Paginile de dimineaţă chiar ne trec dincolo: dincolo de frica noastră, de negativitate, de toane. Mai presus de orice, ne duc dincolo de Cenzor. Dincolo de aria de acoperire a bălmăjelilor Cenzorului, ne găsim centrul nostru liniştit, locul unde auzim vocea mică şi calmă care e în acelaşi timp a creatorului nostru şi a noastră.

Aici ar fi momentul să spunem câteva cuvinte despre creierul logic şi creierul artistic. *Creierul logic* e partea de creier pe care o folosim noi, cei din emisfera vestică. E creierul categorial. Care gândeşte într-un mod precis şi liniar. De regulă, creierul logic percepe lumea conform categoriilor cunoscute. Un cal e o anume combinaţie de părţi animale care alcătuiesc un cal. O pădure toamna e văzută ca o serie de culori care dau „o pădure toamna". Creierul logic se uită la o pădure toamna şi notează: roşu, portocaliu, galben, verde, auriu.

Creierul logic a fost şi este creierul de supravieţuire. Lucrează pe baza principiilor cunoscute. Orice e necunoscut e perceput ca greşit şi posibil periculos. Creierului logic îi plac lucrurile care sunt ca nişte soldăţei curăţei, mărşăluind în ordine. Creierul logic e creierul pe care-l ascultăm de obicei, mai ales când ne cerem nouă înşine să fim rezonabili cu ceilalţi.

EDITURA FACLA

Adesea, poezia intră pe fereastra irelevantului.
M.C. RICHARDS

Creierul logic e Cenzorul nostru, răzgândirile noastre. Având de-a face cu o propoziție ori frază de început, cu o zmângălitură, acesta va spune: „Ce naiba-i aia? Nu-i bine!" *Creierul artistic* e inventatorul, copilul din noi, profesorul nostru personal și distrat. Creierul artistic spune: „Ha, ce tare-i chestia asta!" Pune lucruri ciudate laolaltă (barcă egal mergător plus val). Îi place să numească o mașină de curse în viteză un animal sălbatic: „Lupul cel negru și urlător a tras pe alee…"

Creierul artistic e creierul nostru creativ și holistic. Gândește în modele și penumbre. Vede o pădure toamna și gândește: „Oho! Buchet de frunze! Drăguț! Covor regesc ca o piele a pământului daurită și tremurătoare." Creierul artistic e asociativ și se învârte liber. Face conexiuni noi, legând împreună imagini ca să producă sens: precum normanzii care-și numeau vasele „caii mării". Și ce simpatică intervenție a creierului artistic este, în *Războiul Stelelor*, numele Skywalker (Cel ce umblă în ceruri)!

De ce această discuție despre distincția între creierul logic și cel artistic? Pentru că paginile de dimineață vor deprinde creierul logic să stea deoparte și să lase creierul artistic să se joace.

Cenzorul este parte din rămășițele creierului supraviețuirii. Era partea aflată la comandă, care decidea dacă era mai sigur să ne ducem în pădure sau să ieșim pe pajiște. Cenzorul nostru scanează pajiștea noastră creativă ca să observe orice fiare periculoase. Orice gând original poate să-i pară suficient de periculos Cenzorului nostru.

Singurele propoziții/picturi/sculpturi/fotografii care-i plac sunt cele pe care le-a văzut de multe ori înainte. Propoziții sigure. Picturi sigure. Nu izbucniri exploratorii, zmângăliturі sau mâzgăleli. Ascultă ce îți spune Cenzorul și vei vedea că îți va spune că tot ce e original e de fapt greșit/periculos/putred.

Cine nu s-ar bloca, dacă, de fiecare dată când s-ar strecura în spațiu deschis, cineva (Cenzorul tău) l-ar lua peste picior? Paginile de dimineață te vor învăța să nu mai iei în seamă batjocura aceea. Îți vor permite să te detașezi de Cenzorul tău negativ.

Ți-ar putea fi de folos să te gândești la paginile de dimineață ca la un exercițiu de meditație. Se poate să nu fie practica meditației cu care ești obișnuit. Sau poate că, la urma urmei, nu ești deloc obișnuit cu meditația. Aceste pagini pot să nu fie spiritualizate și nici măcar meditative – ba chiar mai degrabă negative și materialiste –, dar sunt o formă validă de meditație care ne oferă prilejul introspecției și ne ajută să punem în operă schimbarea vieților noastre.

Hai să vedem ce anume credem că avem de câștigat prin meditație. Sunt multe moduri de a concepe meditația. Oamenii de știință vorbesc despre ea în termeni precum emisfere cerebrale și tehnici de șuntare. Trecem de la folosirea creierului logic la a celui artistic, de la rapid la încet, de la superficial la profund. Consultanții în management, aflați în căutarea sănătății fizice necesare vieții într-o corporație, au ajuns să considere meditația, în primul rând, ca pe o tehnică de gestionare a stresului. Căutătorii în tărâmul spiritual aleg să vadă acest proces drept o poartă către Dumnezeire. Artiștii și specialiștii în creativitate o acceptă ca pe un comportament care duce la intuiții mai intens creatoare.

Inspirația ar putea fi o formă a supraconștiinței, sau poate a subconștiinței. N-am de unde ști. Dar sunt sigur că e antiteza conștiinței de sine.
AARON COPLAND

Toate aceste accepții sunt adevărate, în limitele lor. Dar nu merg destul de departe. Da, ne vom schimba emisferele cerebrale, vom reduce stresul, vom descoperi legătura interioară cu izvorul creativității și vom putea avea mai multe intuiții creatoare. Da, pentru oricare dintre aceste motive, merită să practicăm meditația. Totuși, chiar și luate în combinații, ele rămân tot constructe intelectuale ale acelui ceva ce este, în primul rând, o experiență a întregului, a căii drepte și-a puterii.

Meditățm ca să ne descoperim propria identitate, propriul loc în schema universului. Prin meditație, obținem și, în cele din urmă, admitem existența legăturii noastre cu o sursă interioară de putere, care are capacitatea să transforme lumea exterioară. Cu alte cuvinte, meditația nu numai că ne dă lumina intuițiilor, dar și puterea schimbării în expansiune.

În sine și prin sine, intuiția este un confort intelectual. În și prin sine, puterea e forță oarbă care poate distruge la fel de ușor cum poate construi. Numai după ce învățăm să legăm în mod conștient puterea de lumină, începem să simțim propriile noastre identități ca ființe creatoare. Paginile de dimineață ne învață să forjăm această legătură. Ne furnizează acea stație radio spirituală programată să contacteze Creatorul din noi. Din acest motiv, paginile de dimineață sunt un exercițiu spiritual.

E imposibil să scrii paginile de dimineață, pentru indiferent ce interval de timp, fără să fii pus în legătură cu o neașteptată putere interioară. Deși le-am folosit multă vreme înainte să-mi dau seama de acest lucru, acele pagini sunt calea către o imagine de sine puternică și clară. Ele sunt traseul pe care-l

La urma urmei, totul se reduce la aceeași necesitate: pătrunde suficient de adânc și vei găsi un fundament de adevăr, oricât de greu ar fi.
MAY SARTON

EDITURA FACLA

urmăm înspre interiorul nostru, unde ne întâlnim atât cu creativitatea noastră, cât şi cu creatorul nostru.

Paginile de dimineaţă cartografiază propria noastră interioritate. Fără ele, visele noastre ar rămâne ţinuturi neumblate. Eu una ştiu că ale mele aşa au fost. Folosindu-mă de ele, lumina intuiţiei e cuplată la puterea schimbării extensive. E foarte dificil să te plângi de o anume situaţie în fiecare dimineaţă, lună după lună, fără să înaintezi spre acţiuni mai constructive. Paginile acelea ne scot din disperare şi ne conduc către soluţii de neimaginat.

Prima oară când mi-am scris paginile de dimineaţă, locuiam în Taos, statul New Mexico. Am mers acolo ca să-mi pun viaţa în ordine – care anume, nu ştiam. De trei ori la rând, un film de-al meu a fost scos din program, din pricina politicilor studioului. Printre scenarişti, astfel de dezastre sunt obişnuite, dar eu le-am resimţit ca pe nişte sarcini pierdute. Acumularea lor mi se părea dezastruoasă. Am vrut să renunţ la film. Să lucrez la filmele acelea mi-a rupt inima. Nu mai voiam ca vreun copil al creierului meu să moară prematur. M-am dus în New Mexico să-mi domolesc inima şi să văd dacă mai era ceva ce-aş fi vrut să fac.

Locuind într-o căbănuţă, care dădea spre nord, spre muntele Taos, am început practica paginilor de dimineaţă. Nu mi-a zis nimeni să le scriu. N-am auzit până atunci de nimeni care să le scrie. Pur şi simplu aveam un sentiment insistent, înlăuntrul meu, care-mi spunea c-ar trebui să le scriu şi asta am făcut. Stăteam la o masă de lemn de unde puteam vedea muntele Taos şi scriam.

Aşa îmi petreceam timpul, scriind paginile de dimineaţă; aveam ceva de făcut în loc să mă holbez la munte tot timpul. Muntele, o minune cocoşată, diferită de la o zi la alta, punea mai multe întrebări decât mine. Într-o zi, înfăşurat în nori, întunecat şi umed în ziua următoare, muntele acela îmi domina câmpul vizual şi paginile de dimineaţă. Ce sens avea asta sau orice altceva? Am pus întrebarea asta pagină după pagină, dimineţi la rând. N-am primit niciun răspuns.

Apoi, într-o dimineaţă umedă, un personaj pe nume Johnny veni plimbându-se în paginile mele. Fără să am aşa ceva în plan, scriam un roman. Paginile de dimineaţă îmi indicaseră un drum.

Oricine îşi scrie consecvent paginile de dimineaţă va fi călăuzit spre legătura cu sursa înţelepciunii interioare. Când mă-mpotmolesc într-o situaţie dureroasă sau din cauza vreunei probleme pe care nu cred că ştiu cum să o abordez, mă-ntorc la paginile de dimineaţă şi cer călăuzire. Ca să fac asta, scriu „MJ" – abreviere pentru mine însămi, „Micuţa Julie" –, iar apoi pun întrebarea.

> *Întocmai ca o deprindere ori un muşchi, ascultarea înţelepciunii interioare se întăreşte prin exersare.*
> ROBBIE GLASS

MJ: Ce-ar trebui să le spun cursanţilor despre această înţelepciune interioară? (Apoi ascult răspunsul şi-l aştern şi pe acela pe hârtie.)

RĂSPUNS: Ar trebui să le spui că oricine are linie directă cu Dumnezeu. Nimeni n-are nevoie să facă legătura prin operator. Spune-le să încerce această tehnică într-o problemă personală. Şi o vor face.

> *Din cunoaşterea condiţiilor veritabile ale vieţii noastre trebuie să ne extragem puterea proprie de a trăi şi motivele pentru a trăi.*
> SIMONE DE BEAUVOIR

Uneori, ca mai sus, răspunsul poate să pară neserios sau simplist. Am ajuns să cred că *să pară* e termenul-cheie. Prea ades, când acţionez conform sfatului ce mi s-a dat, se dovedeşte a fi foarte corect – mult mai corect decât ar fi fost un răspuns mai complicat. Şi de-aceea, oficial, vreau să spun: paginile de dimineaţă sunt modul meu de a medita; le fac pentru că sunt eficiente.

Şi o ultimă asigurare: paginile de dimineaţă vor fi eficiente pentru sculptori, pentru pictori, pentru poeţi, actori, avocaţi, casnice, pentru oricine vrea să încerce să facă ceva creativ. Să nu credeţi că sunt un instrument doar pentru scriitori. Aiurea! Aceste pagini nu sunt menite doar pentru scriitori. Avocaţii care se folosesc de ele se jură că, scriindu-le, devin mult mai eficienţi la tribunal. Dansatorii susţin că li se îmbunătăţeşte echilibrul, şi nu doar cel sufletesc. Dacă-i pe-aşa, scriitorii, care au regretabila pornire de a *scrie* paginile de dimineaţă în loc *să le facă* pur şi simplu, ar putea avea dificultăţi, aşteptând să vadă impactul lor. Ceea ce e probabil să vadă e că celălalt scris al lor este dintr-odată mult mai liber şi mai expansiv şi cumva mai uşor de făcut. Pe scurt, nu contează care îţi sunt rezervele sau ocupaţia, paginile de dimineaţă vor funcţiona şi pentru tine.

Timothy, un milionar la patru ace, scump la vorbă şi fixist, a început să-şi scrie paginile de dimineaţă cu un dispreţ sceptic. Nu voia să le facă fără să aibă un fel de dovadă că vor funcţiona. Nenorocitele alea de pagini n-aveau etichetă, nu erau cotate de Dun & Bradstreet. Păreau pur şi simplu o prosteală, iar Timothy detesta să se prostească.

Timothy era, cum se zice, un jucător serios. Era atât de băţos încât figura lui amintea mai mult de un vătrai decât de faţa defensivă a unui expert în pocher. Pusă la încercare ani mulţi în sala de şedinţe a corporaţiei, invincibila faţadă a lui Timothy era la fel de întunecată, lucioasă şi scumpă precum mahonul. Nicio emoţie nu zgâria suprafaţa calmului acestui individ. Era un monument individual al Misticii Masculinităţii.

„Of, bine…" Timothy a fost de acord să facă aceste pagini, dar numai pentru că plătea o sumă consistentă ca să i se spună să le facă. În mai puţin de trei săptămâni, Timothy, dichisitul, a devenit un avocat al paginilor de dimineaţă.

EDITURA FACLA

Rezultatele lucrului cu ele l-au convins. A început, ferească sfântul!, să se mai şi distreze într-un mod creativ. „Am cumpărat corzi pentru o chitară veche pe care-o aveam prin casă", mi-a spus într-o săptămână. Iar apoi mi-a zis: „Am repus în funcţiune vechea combină stereo. Am cumpărat câteva discuri italieneşti absolut minunate." Deşi se codea să o recunoască, chiar şi faţă de sine, blocajul scriitorului lui Timothy începea să cedeze. Treaz din zori, ascultând cantate gregoriene la combina muzicală, scria liber.

A picta e doar un alt mod de a ţine un jurnal.
PABLO PICASSO

Experienţa, chiar şi pentru un pictor, nu e exclusiv vizuală.
WALTER MEIGS

Nu toată lumea se angajează în producerea paginilor de dimineaţă cu o dispoziţie atât de evident antagonică. Phyllis, o femeie mondenă, cu picioare lungi, iubitoare de curse de cai, care, ani la rând, şi-a ascuns inteligenţa înapoia frumuseţii, iar viaţa şi-a ascuns-o după cea a soţului ei, a început să lucreze paginile de dimineaţă cu, aparent, mult entuziasm, dar şi cu convingerea interioară că în cazul ei nu vor fi eficiente. Trecuseră zece ani de când nu-şi mai permitea să scrie altceva decât scrisori şi liste de cumpărături. După vreo lună de când începuse să scrie paginile de dimineaţă, se pare că, din senin, Phyllis a scris primul ei poem. În cei trei ani de când foloseşte paginile de dimineaţă, a mai scris poeme, discursuri, scenarii pentru emisiuni radio şi o carte de nonficţiune.

Anton, morocănos, dar graţios în felul cum folosea paginile de dimineaţă, a reuşit să se deblocheze ca actor. Laura, talentată, dar blocată ca scriitoare, pictoriţă şi muziciană, a descoperit că paginile de dimineaţă o împing către pian, maşina de scris şi către sculele de pictat.

Deşi s-ar putea să te apuci de cursurile acestea cu o idee precisă despre ce anume vrei să deblochezi, aceste instrumente s-ar putea să elibereze arii de creaţie pe care le-ai ignorat mult timp, sau despre care chiar nu ştiai nimic. Îndeletnicindu-se cu aceste pagini de dimineaţă ca să-şi deblocheze scrisul creativ, Ingeborg s-a transformat dintr-un critic muzical de top al Germaniei într-o compozitoare. A compus o piesă muzicală pentru prima oară după douăzeci de ani. A fost înmărmurită şi m-a sunat de câteva ori de peste ocean, ca să-mi împărtăşească veştile bune.

Adeseori, studenţii cei mai reticenţi la paginile de dimineaţă ajung să le îndrăgească cel mai mult. De fapt, să deteşti paginile de dimineaţă e un semn foarte bun. Să le-ndrăgeşti e tot un semn bun, mai ales dacă vei continua să le scrii chiar şi când vor începe să nu-ţi mai placă. Al treilea tip de poziţionare e atitudinea neutră, dar aceasta e doar o strategie defensivă care ar putea masca plictiseala.

Plictiseala e doar deghizamentul întrebării „care-i rostul?". Iar întrebarea aceasta e semnul fricii, iar frica înseamnă că, în taină, eşti disperat. Aşa că pune-ţi fricile pe hârtie. Pune orice pe hârtie. Pune trei pagini de de-astea pe hârtie.

ÎNTÂLNIREA CU ARTISTUL

Cea mai puternică muză dintre toate e copilul nostru interior.
STEPHEN NACHMANOVITCH

Când râzi din toată inima, universul e azvârlit într-un caleidoscop de noi posibilităţi.
JEAN HOUSTON

Celălalt instrument de bază al Căii Artistului s-ar putea să te izbească nu atât ca instrument, cât ca diversiune. S-ar putea să-ţi fie limpede felul în care paginile de dimineaţă ar putea fi eficiente, dar să fii foarte îndoit în privinţa a ceva numit *întâlnirea cu artistul*. Te asigur că şi întâlnirile cu artistul funcţionează.

Gândeşte-te la această combinaţie de instrumente în termenii emiţătorului şi receptorului radio. E un proces în doi paşi şi în două direcţii: *afară* şi apoi *înăuntru*. Lucrând paginile de dimineaţă, emiţi, dai semnale, ţie şi universului, despre visele, insatisfacţiile şi speranţele tale. Mergând la întâlnirile cu artistul, primeşti, te deschizi către intuiţie, inspiraţie şi călăuzire.

Dar, mai precis, ce anume *este* întâlnirea cu artistul? O întâlnire cu artistul e un interval de timp, să zicem două ore pe săptămână, special destinat şi dedicat hrănirii conştiinţei tale creatoare, a artistului din tine. În forma sa elementară, întâlnirea cu artistul este o excursie, un moment de joacă pe care îl plănuieşti dinainte şi pe care-l aperi de orice ingerinţă exterioară. Nu lua pe nimeni la această întâlnire cu artistul, să fii doar tu şi artistul din tine, altfel zis copilul tău creativ. Asta înseamnă fără iubiţi, prieteni, soţi, copii, niciun fel de remorci.

Dacă ţi se pare că sună tâmpit sau că nu-ţi poţi permite nicicând timpul acesta, identifică această reacţie cu reticenţa, rezistenţa. Ce nu-ţi poţi permite este *să nu* găseşti timp pentru întâlnirile cu artistul.

„Petreceţi timp în mod plăcut unul cu celălalt?" este întrebarea care li se pune cuplurilor cu probleme de către terapeutul lor. Părinţii copiilor-problemă sunt întrebaţi acelaşi lucru.

„Păi... ce-nseamnă «în mod plăcut»? e de obicei răspunsul viclean. „Petrecem mult timp împreună."

EDITURA FACLA

„Da, dar o faceți într-un mod plăcut, semnificativ? Vă distrați cât de cât împreună?" ar putea insista terapeutul.

„Să ne distrăm?" (Dar cine-a mai auzit că-i posibil să te distrezi într-o relație putredă ca asta?)

„Ieșiți la câte-o întâlnire? Numai ca să discutați. Doar ca să vă ascultați unul pe celălalt."

„La întâlnire?! Dar suntem căsătoriți, și pe deasupra, prea ocupați, prea faliți..."

„Prea speriați" ar putea interveni terapeutul. (Hai, să nu ne-ascundem după deget.)

Chiar *este* înspăimântător să petreci timp semnificativ cu copiii sau cu iubitul, iar artistul din noi înșine poate fi văzut ca fiind simultan și una, și alta. O întâlnire săptămânală cu artistul interior poate fi realmente amenințătoare, dar și remarcabil de productivă.

Întâlnire? Cu artistul meu?

Crearea a ceva nou nu e împlinită de intelect, ci de instinctul ludic acționând din necesitate interioară. Mintea creatoare se joacă cu obiectele pe care le iubește.
C.G. JUNG

Da. Artistul tău trebuie scos în lume, trebuie cocoloșit și ascultat. Sunt tot atâtea moduri de a te eschiva de la această îndatorire câte zile are viața ta. „Sunt prea falit" e unul dintre cele mai frecvente, deși nimeni n-a zis că întâlnirea aceasta implică cheltuieli elaborate.

Artistul tău e un copil. Timpul petrecut cu părintele e mai important decât banii pe care-i cheltuiește cel din urmă. O vizită la un magazin de vechituri, o excursie de unul singur la plajă, un film vechi văzut doar împreună cu el, o vizită la acvariu sau la o galerie de artă, astea consumă timp, nu bani. Ține minte, ce e sacru e să dedici timpul necesar întâlnirii cu artistul.

Dacă e să gândim în termenii unei comparații, gândește-te la un copil după divorțul părinților, care poate să-și vadă unul dintre părinți doar în week-end. (Aproape tot timpul săptămânii, artistul tău se află sub tutela unui adult serios și muncitor.) Ceea ce-și dorește copilul acela e atenția, nu ieșirile costisitoare. Ce nu-și dorește copilul acela e să-și împartă prețiosul părinte cu altcineva, cum ar fi noul partener de viață al acestuia.

Să petreci timp în solitudine doar cu copilul tău artist e esențial pentru propria hrănire. O lungă plimbare la țară, o excursie solitară pe malul mării ca să vezi răsăritul sau apusul, o vizită scurtă la o biserică ciudată doar ca să auzi corul cântând, sau într-o zonă cu tradiții folclorice, unde să asculți și să vezi lucruri specifice locului, artistul tău s-ar putea bucura de oricare dintre variantele acestea. Sau poate că artistului tău i-ar plăcea să mergi la popice.

Dedică-te întâlnirii săptămânale cu artistul, iar apoi urmărește partea cinică din tine cum încearcă să te deturneze de la plăcerea asta. Observă cât de ușor este invadat acest timp sacru. Observă cum, dintr-odată, acest timp sacru include un al treilea participant. Învață să te păzești de aceste invazii.

Mai presus de orice, învață să asculți ce are de spus copilul tău artist despre aceste expediții împreună. De exemplu, artistul din tine ar putea exclama: „Ah, detest chestiile astea serioase!", dacă insiști să-l duci doar în locuri pentru adulți, care îl edifică culturalicește și sunt bune pentru el.

Ascultă ce spune! Îți spune că arta ta are nevoie de un influx mai jucăuș. Ceva distracție poate să te facă să înaintezi mult în direcția transformării muncii tale în ceva ce seamănă a joacă. Uităm că imaginația ce se joacă e în miezul oricărei opere bune. Iar cartea aceasta e despre creșterea capacității noastre de a produce opere creative bune.

Fiecare copil e un artist. Problema e cum să rămână artist după ce crește.
PABLO PICASSO

Probabil că-ți vei da seama că încerci să eviți întâlnirile cu artistul. Admite că această rezistență e frică de intimitate, de intimitate cu tine însuți. În relațiile problematice, ne acomodăm adesea cu modele de evitare a partenerilor noștri. Nu vrem să ascultăm ce gândește celălalt pentru că pur și simplu ar putea să doară. Așa că îl evităm, știind că, de-ndată ce i s-ar oferi șansa, partenerului nostru ar putea să-i scape ceva ce nu vrem să auzim. E posibil să solicite un răspuns pe care nu îl avem și nu-l putem da. E, iarăși, posibil ca noi înșine să le facem lor același lucru, iar apoi ne-am putea holba unii la alții, uimiți, zicând: „Dar nu-mi închipuiam că asta simți!".

În timpul [acestor] perioade de relaxare, după activitate intelectuală concentrată, mintea intuitivă pare că preia controlul și poate produce, dintr-odată, intuițiile clarificatoare care procură atâta bucurie și încântare.
FRITJOF CAPRA, fizician

E probabil că aceste destăinuiri ale intimității, oricât ar fi de înspăimântătoare, să ducă la edificarea unei relații autentice, una în care cei implicați sunt liberi să fie ceea ce sunt și să devină ceea ce vor. Această probabilitate face profitabile riscurile destăinuirilor și ale intimității autentice. Ca să avem o relație reală cu creativitatea noastră, trebuie să-i alocăm timp și grijă pentru a o cultiva. Creativitatea noastră va folosi acest timp pentru a ne confrunta, ca să ni se confeseze, ca să se lege de noi și să planifice.

Paginile de dimineață ne obișnuiesc cu ce credem și ce credem că ne este necesar. Identificăm zone cu probleme și preocupări. Ne plângem, enumerăm, identificăm, izolăm, ne facem griji. Acesta e întâiul pas, asemănător rugăciunii.

EDITURA FACLA

În cursul descărcării implicate de întâlnirea noastră cu artistul, al doilea pas, începem să auzim soluțiile. Poate chiar la fel de important, începem să subvenționăm rezervele creatoare de pe urma cărora vom profita prin împlinirea artisticității noastre.

Umplerea fântânii, alimentarea iazului

Arta e un sistem ce folosește imagini. Ca să creăm, ne bizuim pe fântâna noastră interioară. Această fântână interioară, rezervorul artistic, e, la modul ideal, asemenea unui iaz plin de păstrăvi. Avem pești mari, mici, grași, slabi, o abundență de pești artistici buni de gătit. Ca artiști, trebuie să ne dăm seama că trebuie să întreținem acest ecosistem artistic. Dacă nu ne îngrijim să o păstrăm în bună stare, fântâna noastră e posibil să secе, să stagneze ori să se colmateze.

Orice lungă perioadă de muncă sau de realizare a unei lucrări întrebuințează serios fântâna noastră artistică. Dacă scoatem prea mult din ea, întocmai ca și pescuitul excesiv, ne lasă cu resurse împuținate. Pescuim degeaba după imaginile care ne trebuie. Munca noastră secătuiește și ne întrebăm de ce, „tocmai acum când mergea așa de bine". Adevărul este că munca poate să ne secătuiască tocmai *pentru că* merge atât de bine.

> *Sinele mai tânăr – care poate fi la fel de reticent și de încăpățânat ca cel mai capricios prunc de trei ani – nu e impresionat de cuvinte. Întocmai ca un nativ de pe Missouri, vrea să i se arate. Ca să-i fie stârnit interesul, trebuie să-l seducem cu imagini drăguțe și cu senzații plăcute – cum s-ar zice, scoateți-l la cină și la dans. Doar în acest fel poate fi atins Sinele Adânc.*
>
> STARHAWK, teolog

Ca artiști, trebuie să învățăm să ne hrănim pe noi înșine. Trebuie să devenim suficient de alerți ca să ne împrospătăm în mod conștient resursele creatoare pe măsură ce le exploatăm, să realimentăm iazul cu păstrăvi, ca să zic așa. Eu numesc acest proces *umplerea fântânii*.

Umplerea fântânii implică urmărirea activă a imaginilor care să reîmprospăteze rezervoarele noastre creatoare. Arta se naște din atenție. Moașa ei este detaliul. Aparent, arta se naște din durere, dar probabil că asta se întâmplă pentru că durerea servește la concentrarea atenției noastre asupra detaliilor (de exemplu, insuportabil de frumoasa cambrură a gâtului iubitei pierdute). Arta poate părea că implică mișcări largi, scheme grandioase, planuri măreț. Dar atenția la detaliu e aceea care rămâne în noi, imaginea singulară e cea care ne bântuiește și devine artă. Chiar și-n durere, această imagine unică ne oferă delicii. Artistul care-ți spune altceva minte.

Ca să funcționăm în limbajul artei, trebuie să învățăm să trăim confortabil înăuntrul ei. Limbajul artei este imaginea, simbolul. E un limbaj fără cuvinte, chiar și atunci când arta pe care-o practicăm ne cere s-o aproximăm în cuvinte. Limbajul artistului e unul senzorial, un limbaj al experiențelor trăite. Când muncim pentru arta noastră, ne scufundăm în fântâna experiențelor noastre și extragem imagini de-acolo. Pentru că facem asta, trebuie să învățăm să punem imagini înapoi. Așadar, cum umplem fântâna?

Cu imagini. Arta este o căutare a creierului artistic. Creierul artistic este creierul nostru imagistic, casă și cămin al celor mai bune impulsuri creatoare ale noastre. Creierul artistic nu poate fi sondat, sau pus la muncă, eficient doar prin uzul cuvintelor. Creierul artistic este creierul senzorial: imagine și sunet, miros și gust, atingere. Acestea sunt elementele magiei, iar magia este chestia elementală a artei.

Când umpli fântâna, gândește-te la magie. Gândește-te la delectări. Gândește-te la distracție. Nu te gândi la datorie. Nu face ce ar *trebui* să faci, abdomene spirituale, cum ar fi să citești un text critic plictisitor, dar recomandat. Fă ce te intrigă, explorează ceea ce îți stârnește interesul; gândește-te la mister, nu la expertiză.

Un mister ne atrage în sine, ne călăuzește, ne momește. (O datorie ne amorțește, ne omoară cheful, ne dezacordează.) În procesul de umplere a fântânii, urmează-ți simțul pentru mister, nu pe cel care-ți spune ce ar trebui să mai știi despre un lucru sau altul. Un mister poate fi foarte simplu: dacă eu conduc pe drumul acesta, nu pe cel obișnuit, ce voi vedea? Schimbarea traseului cunoscut ne azvârle în prezent. Redevenim concentrați la ce se vede, la lumea vizuală. Iar vederea duce la intuiții.

> *Nimeni nu vede o floare – de fapt – e-așa de mică încât cere timp – noi n-avem timp – iar să vezi ia timp, tot așa cum a avea un prieten ia timp.*
>
> GEORGIA O'KEEFFE

Un mister poate fi chiar și mai simplu de-atât: dacă aprind bățul acesta de santal, ce-am să simt? Aromele sunt un mod, deseori trecut cu vederea, de a crea asociații puternice și vindecare. Mirosul Crăciunului, în orice moment al anului, sau mirosul pâinii proaspete sau al supei gătite acasă, pot hrăni artistul flămând din noi.

> *Așadar, vezi, imaginația îți cere să te lași în voia chefului – intervale lungi, ineficiente, fericite în care să stai degeaba, să pierzi vremea, să te ocupi de lucruri lipsite de importanță.*
>
> BRENDA UELAND

EDITURA FACLA

Unele sunete ne adorm, altele ne stimulează. Zece minute de ascultare a unei piese muzicale foarte bune pot fi un mod eficient de a medita. Dacă dansezi desculț pe muzică tribală preț de cinci minute, îi vei reîmprospăta artistului din tine energiile jucăușe și combative.

Ca să umpli fântâna nu trebuie să faci neapărat lucruri noi. Să gătești poate servi acestui scop. Când mărunțim și decojim legume, facem același lucru și cu gândurile noastre. Ține minte, arta e căutarea creierului artist. La acest creier ajungem datorită ritmurilor, prin rime, nu prin rațiune. Să cureți un morcov, să decojești un măr – acest tip de acțiuni sunt literalmente hrană pentru gândire.

Orice acțiune regulată și repetitivă curăță fântâna. Scriitorii au auzit tot felul de povești teribile despre surorile Brönte și despre biata Jane Austen, care erau silite să-și ascundă povestirile sub lucrul de mână. Dar dacă facem un mic experiment cu cârpirea hainelor, putem arunca o cu totul altă lumină asupra acestui tip de activități. Lucrul cu acul, fiind prin definiție regulat și repetitiv, liniștește și stimulează în același timp artistul dinăuntru. Când coasem, se pot țese intrigi întregi. Noi, ca artiști, am putea spune că vom culege ce-am cusut.

„De ce-mi vin cele mai bune idei la duș?", se spune c-ar fi întrebat exasperat Einstein. Cercetările în domeniul neurologiei ne arată că a face duș e o activitate ce ține de creierul artist.

Să faci duș, să înoți, să freci, să răzuiești, să conduci mașina, toate astea sunt acțiuni regulate, repetitive, care pot să ne decupleze de la creierul logic și să pună în funcțiune mai creativul creier artist. Soluțiile problemelor de creație persistente se ridică din scurgerea chiuvetei, sau pot surveni pe autostradă în timp ce executăm o manevră complicată…

Învață care dintre aceste activități funcționează mai bine pentru tine. Mulți artiști au găsit că e folositor să țină la îndemână un carnețel sau un reportofon în timp ce conduc. Steven Spielberg susține că cele mai bune idei i-au venit în timp ce conducea pe autostradă. Nu e deloc întâmplător. Când se implica în fluxul mașinilor din trafic, era un artist scufundat într-un flux continuu, mereu schimbător, de imagini. Imaginile pun în funcțiune creierul artist. Imaginile umplu fântâna.

Adevăratul mister al lumii
e vizibilul, nu invizibilul.
OSCAR WILDE

Atenția noastră concentrată e extrem de importantă pentru umplerea fântânii. Trebuie să ieșim la întâlnirea cu experiențele noastre de viață, nu să le ignorăm. Mulți dintre noi citesc compulsiv ca să-și blocheze atenția. Într-un tren aglomerat (și deci interesant), ne ațintim atenția asupra unui ziar, pierzând astfel sunetele și panoramele din jurul nostru, or, toate acestea sunt imagini pentru fântână.

EDITURA FACLA

CONTRACT

Eu, _____, înțeleg că mă îndrept spre o întâlnire ghidată și intensivă cu propria mea creativitate. Mă dedic celor douăsprezece săptămâni ale cursului. Eu, _____, mă voi dedica lecturii săptămânale, paginilor zilnice de dimineață și întâlnirii săptămânale cu artistul și îndeplinirii fiecărei sarcini săptămânale.

Eu, _____, mai înțeleg și că acest curs va ridica probleme, inclusiv emoționale, pe care va trebui să le abordez. Eu, _____, mă dedic unei îngrijiri de sine excelente, cu somn suficient, dietă, exercițiu fizic și răsfăț, pe întreaga durată a cursului.

_____
(semnătură)

_____

Blocajul artistului e o expresie extrem de literală. Blocajele trebuie luate la cunoștință și dislocate. Umplerea fântânii e cel mai sigur mod de-a face acest lucru.

Arta e imaginația la joacă pe câmpul timpului. Permite-ți să te joci!

Înlăuntrul tău e un artist
despre care nu știi nimic…
Spune iute „da", dacă știi,
dacă-l știi dinainte
de începutul universului.
JALAL UD-DIN RUMI

CONTRACT DE CREATIVITATE

Când predau Calea Artistului, le cer studenților să facă un contract cu ei înșiși, să se dedice muncii pe care o implică urmarea acestui curs. Poți să-ți oferi acest dar? Spune „da" într-o mică ceremonie. Cumpără un carnet frumos pentru paginile tale, angajează bona din timp ca să poți ieși la întâlnirile cu artistul. Citește contractul de mai sus. Adăugește-l, dacă vrei; apoi semnează-l și pune-i data. Întoarce-te la el când îți trebuie curaj ca să poți continua.

RECUPERAREA UNUI SENTIMENT DE SIGURANȚĂ

ARTIȘTII DIN UMBRĂ

SĂPTĂMÂNA 1

Aceasta săptămână inițiază recuperarea ta creatoare. S-ar putea să te simți în același timp ușor confuz și provocator, plin de speranță și sceptic. Lectura eseurilor, sarcinile și exercițiile au ca scop să-ți permită stabilirea unui sentiment de siguranță, ceea ce-ți va permite explorarea creativității cu mai puțină frică.

Una dintre nevoile noastre principale, ca ființe creatoare, este sprijinul. Din păcate, acesta poate fi greu de obținut. În mod ideal, ar trebui să fim mai întâi sprijiniți și încurajați de cei din familie, iar apoi de cercuri tot mai largi de prieteni, profesori și de oameni care ne doresc binele. Ca tineri artiști, avem nevoie și vrem să fim recunoscuți pentru încercările și eforturile noastre, ca și pentru realizările și triumfurile noastre. Din păcate, la început, mulți artiști nu au niciodată parte de aceste esențiale încurajări. Ca urmare, e posibil să nici nu afle vreodată că sunt artiști.

Rareori auzi părinți care răspund impulsurilor artistice ale progeniturilor lor: „Încearcă și vezi ce se întâmplă." Ei îndeamnă la precauție atunci când sprijinul ar fi mult mai potrivit. Tinerii artiști timizi, adăugând la propriile temeri pe cele ale părinților, renunță, adeseori, la visele lor luminoase de a avea cariere artistice, acomodându-se în penumbra unei lumi de posibilități ratate și regrete. Acolo, prinși între visul de-a acționa și teama de a rata, se nasc artiștii din umbră.

Mă gândesc acum la Edwin, un curtier milionar nefericit, a cărui bucurie în viață îi vine din colecția sa de artă. Bine echipat pentru artele vizuale, a fost

împins încă de când era copil să intre în lumea finanțelor. Cu ocazia aniversării a douăzeci de ani de viață, tatăl lui i-a cumpărat un loc la bursă. De atunci e curtier. Acum, la jumătatea celui de-al treilea deceniu al vieții sale, e foarte bogat și foarte sărac. Banii nu pot cumpăra împlinirea sa creatoare.

> *Nimic nu are o influență psihologică mai puternică asupra anturajului lor și mai ales asupra copiilor lor decât viața netrăită a părinților.*
> C.G. JUNG

Înconjurându-se de artiști și de artefacte, e asemenea unui puști cu nasul apăsat pe vitrina magazinului de dulciuri. I-ar plăcea nespus să fie mai creativ, dar creația, asta e convingerea lui, e prerogativul altora, nu ceva la care poate aspira el însuși. Om generos, de curând i-a donat unei artiste banii necesari pentru a se întreține un an de zile, astfel încât să-și poată urma visurile. Crescut în convingerea că titlul de artist nu i se poate aplica lui, nu-și poate face sieși același cadou.

Cazul lui Edwin nu e unul izolat. Prea des, impulsurile artistice ale unui copil sunt ignorate sau sufocate. De multe ori, cu cele mai bune intenții, părinții încearcă să inculce un sine diferit, mai rațional copilului. „Nu mai visa!" e una dintre des auzitele admonestări. Alta este: „N-ai să ajungi nimic dacă ești mereu cu capul în nori!"

Copiii artiști sunt împinși să gândească și să acționeze ca medici copii sau avocați copii. Rareori găsești o familie, confruntată cu mitul artistului muritor de foame, unde li se spune copiilor să continue și să urmeze o carieră în arte. În schimb, dacă sunt câtuși de puțin încurajați, copiii sunt împinși să gândească artele ca pe niște hobby-uri, spuma creativă de pe marginile vieții reale.

Pentru multe familii, o carieră în arte există doar dincolo de realitatea lor economică și socială. „Arta nu plătește factura de curent." Ca urmare, dacă un copil e încurajat cât de cât să se gândească la o carieră în arte, e încurajat să o facă *rațional*.

Erin, terapeută talentată pentru copii, trecuse bine de treizeci de ani când a început să experimenteze în munca ei o insatisfacție ce nu-i da pace. Neștiind prea bine încotro s-o ia, a început să lucreze la adaptarea unei cărți pentru copii pentru film. Când ajunsese cam la jumătate cu lucrul, a avut subit un vis despre abandonarea propriului copil artist. Înainte să devină terapeută, fusese o elevă dotată pentru arte. Vreme de două decenii, își refulase impulsurile creatoare, revărsându-și întreaga creativitate în ajutorarea altora. Acum, la aproape patruzeci de ani, s-a pomenit că-și dorea să se ajute pe sine.

Povestea lui Erin e foarte obișnuită. Artiștii începători pot fi încurajați să fie profesori de arte sau să se specializeze în lucrul cu persoane cu handicap.

EDITURA FACLA

Tinerii scriitori pot fi împinşi spre avocatură, o profesie unde se vorbeşte şi se foloseşte cuvântul, sau la facultatea de medicină, pentru că sunt aşa de deştepţi. Şi astfel, copilul care e un povestitor înnăscut poate fi convertit într-un terapeut bun care îşi primeşte poveştile la mâna a doua.

Cred că dacă le-ar fi permis artiştilor să-şi pună singuri etichete, cei mai mulţi nu şi-ar alege niciuna.
BEN SHAHN

Prea intimidaţi să devină ei înşişi artişti, având adesea o părere despre ei înşişi prea proastă ca să-şi dea măcar seama că visează să devină artişti, aceşti oameni devin artişti din umbră. Artişti în ei înşişi, dar ignorându-şi propria identitate, artiştii din umbră sunt de găsit în umbra artiştilor declaraţi. Incapabili să recunoască posibilitatea că ar deţine ei înşişi creativitatea pe care o admiră atâta, adeseori se cuplează sau se căsătoresc cu indivizi care urmăresc în mod activ carierele artistice la care visează în taină ei înşişi.

Când Jerry încă mai era blocat ca artist, a început să se întâlnească cu Lisa, o artistă talentată, dar falită. „Sunt cel mai mare fan al tău", îi spunea adesea. Ce nu i-a spus imediat a fost că el însuşi visa să devină regizor. Deţinea, de fapt, o întreagă bibliotecă de cărţi despre film şi devora cu aviditate reviste dedicate artei regizorale. Dar îi era frică să urmeze paşii care ar fi putut duce la actualizarea interesului său. În schimb, şi-a concentrat atenţia şi şi-a dedicat timpul Lisei şi carierei ei artistice. Sub călăuzirea lui, cariera ei a înflorit. A devenit independentă financiar şi tot mai cunoscută. Cât despre Jerry, el a rămas tot blocat. Când Lisa i-a sugerat să urmeze un curs de artă regizorală, s-a ascuns. „Nu oricine poate fi artist", i-a spus, şi acelaşi lucru şi l-a spus şi lui.

Artiştii iubesc alţi artişti. Artiştii din umbră gravitează împrejurul celor din tribul lor, dar nu-şi pot reclama apartenenţa la el. Adeseori îndrăzneala, nu talentul, fac dintr-un individ artist, iar dintr-altul un artist din umbră – ascuns în umbre, speriat să iasă şi să-şi expună visele la lumină, speriat că s-ar dezintegra la prima atingere.

Artiştii din umbră aleg adesea cariere în umbră – cele aflate în marginea râvnitei arte, chiar paralele cu aceasta, dar nu arta în sine. Văzând cât sunt de plini de venin, François Truffaut a afirmat despre criticii de film că sunt ei înşişi regizori blocaţi, cum fusese şi el pe când era critic. S-ar putea să aibă dreptate. Într-adevăr scriitorii de ficţiune intră adesea în jurnalistică sau în publicitate, unde-şi pot folosi talentul fără a-şi asuma plonjarea în cariera visată de scriitori de ficţiune. Cei care intenţionează să devină artişti pot deveni agenţi ai artiştilor sau pot extrage destulă plăcere de mâna a doua servindu-şi propriul vis, dar de la distanţă.

Carolyn, ea însăşi o fotografă talentată, şi-a făcut o carieră de succes, deşi nefericită, ca reprezentantă a unor fotografi. Jean, care tânjea să scrie scenarii

pentru filme de ficţiune, scrie mini-filme pentru reclame comerciale de treizeci de secunde. Kelly ar fi vrut să fie scriitoare, dar i-a fost frică să-şi ia creativitatea în serios, şi a făcut o carieră profitabilă reprezentând oameni „realmente" creativi. Aceste femei, artiste din umbră cu toatele, aveau nevoie să se pună pe ele însele şi visele lor în mijlocul scenei. Ştiau acest lucru, dar nu îndrăzneau. Fuseseră crescute ca să devină artiste din umbră şi aveau nevoie de muncă conştientă ca să se lepede de această idee.

Am fost învăţaţi să credem că negativul e totuna cu realismul şi că pozitivul e totuna cu lipsa de realism.
SUSAN JEFFERS

Nu plânge, nu te arăta indignat. Înţelege.
BARUCH SPINOZA

E nevoie de multă tărie sufletească să-i spui unui părinte dominator, dar care-ţi vrea binele, sau unuia pur şi simplu dominator: „Ia stai aşa! Şi eu sunt artist!" Mult temutul răspuns ar putea veni în forma: „Cum poţi şti?" Şi, desigur, preatânărul artist nu *ştie*. Nu există decât visul acesta, sentimentul, impulsul, dorinţa. Rareori există realmente o dovadă, dar visul trăieşte.

Ca regulă de bază, artiştii din umbră se judecă aspru, autoflagelându-se ani de zile pentru că n-au acţionat conform viselor lor. Această cruzime nu face decât să ranforseze statutul lor de artişti din umbră. Ţine minte, ca să devii artist e nevoie să te alimentezi, iar artiştii din umbră n-au făcut-o niciodată în chip suficient. Se acuză pe ei înşişi, totuşi, pentru că n-au acţionat fără teamă, chiar şi-n aceste condiţii.

Într-o versiune sucită de determinism darwinian, ne spunem nouă înşine că artiştii adevăraţi pot supravieţui în cel mai ostil mediu şi totuşi credem că adevărata lor vocaţie e ceva asemănător creşterii porumbeilor. Prostii! Foarte mulţi artişti autentici au copii prea devreme sau prea mulţi, sunt prea săraci sau nu li s-a acordat şansa, fie culturală, fie financiară, de a deveni artiştii care sunt. Aceşti artişti, artişti din umbră, dar nu din vina lor, aud chemarea distantă a visului lor, dar nu sunt capabili să-şi croiască drum prin hăţişul cultural ca să-l găsească.

Pentru toţi artiştii din umbră, viaţa poate fi o experienţă nesatisfăcătoare, infuzată de un sentiment al scopului ratat şi al promisiunilor neţinute. Vor să scrie. Vor să picteze. Vor să joace roluri, să compună muzică, să danseze… dar le e frică să se ia în serios.

Ca să treacă din ţinutul umbrelor în lumina creativităţii, artiştii din umbră trebuie să înveţe să se ia în serios. Printr-un efort atent şi voluntar, trebuie să-şi hrănească copilul artist. Creativitatea e joacă, dar pentru artiştii din umbră, să înveţe să-şi permită să se joace e o muncă grea.

Ca să trăim o viaţă creatoare, trebuie să ne pierdem frica de-a greşi.
JOSEPH CHILTON PEARCE

facla
EDITURA FACLA

Să protejezi copilul artist din tine

Când te simți depreciat, mânios ori stors, e semn că alții nu sunt deschiși la energiile tale.
SANAYA ROMAN

Ține minte, artistul tău e un copil. Găsește-l și protejează-l! Să înveți să-ți permiți să creezi e ca și cum ai învăța să mergi. Copilul artist trebuie să înceapă prin a se târî. Vor urma pași de bebeluș și vor fi și căderi, prime pânze bleah!, filme de început care par înregistrări private needitate, prime poeme care-ar face de rușine și felicitările de sărbători. În mod obișnuit, artistul din umbră în proces de recuperare se va folosi de aceste prime eforturi ca să-și descurajeze continuarea explorării.

E un abuz să-ți judeci eforturile artistice de început. Acest lucru se întâmplă în mai multe feluri: munca de început e comparată cu capodoperele altor artiști; e expusă criticilor în mod prematur, arătată prietenilor prea critici. Pe scurt, artistul începător adoptă un bine exersat masochism. Masochismul e o formă de artă stăpânită de mult timp, perfecționată în timpul anilor de reproșuri aținte asupră-și; acest obicei e bastonul urii de sine cu care artistul din umbră se poate învineți până se întoarce din nou între umbre.

În procesul de recuperare din blocajele noastre creative e necesar să procedăm delicat și încet. Ce căutăm noi aici e vindecarea vechilor răni, nu provocarea unora noi. Te rog, nu face salturi prea mari! Greșelile sunt necesare! Poticnirile – normale. Aici se cer pași de bebeluș. Progres, nu perfecțiune, asta trebuie să cerem de la noi înșine.

Prea departe, prea repede, și uite-așa, ne putem distruge. Recuperarea creativă este asemenea antrenamentului pentru maraton. Vrem să alergăm încet zece mile pentru fiecare milă alergată repede. Asta poate fi complet nepotrivit cu textura eului nostru. Vrem să fim mari – imediat! –, dar nu așa funcționează recuperarea. E un proces ciudat, ispititor, chiar stânjenitor. Vor fi multe momente când nu vom arăta prea bine, nici în fața noastră înșine, nici în fața altora. Trebuie să-ncetăm a ne cere nouă înșine așa ceva. E imposibil să ne însănătoșim și, în același timp, să arătăm bine.

Pictura e o încercare de a ajunge la o înțelegere cu viața. Pentru acest lucru sunt tot atâtea soluții câte ființe umane.
GEORGE TOOKER

Ține minte că, pentru a te recupera ca artist, trebuie să vrei să fii un artist slab. Permite-ți să fii un începător. Dorindu-ți să fii un artist slab, ai șansa să *chiar* fii un artist și, poate, cu timpul, unul foarte bun.

Când argumentez acest fapt la cursurile mele, sunt imediat întâmpinată cu ostilitate, defensiv: „Dar îți dai seama cât de bătrân voi fi când chiar voi ști să cânt la pian, să joc, să pictez, să scriu o piesă decentă?"

Da… la fel de bătrân ca și în cazul în care n-ai ajunge să știi să faci asta.

Așa că, hai să începem.

INAMICUL TĂU LĂUNTRIC: OPINII NEGATIVE CENTRALE

De cele mai multe ori când suntem blocați în indiferent ce domeniu al vieții, suntem astfel pentru că așa ne simțim mai în siguranță. Poate că nu suntem fericiți, dar măcar știm cum suntem – nefericiți. Mare parte din frica de propria noastră creativitate e frică de necunoscut.

Dacă sunt pe deplin creativă, ce ar însemna asta? Ce s-ar întâmpla cu mine și cu ceilalți? Avem niște concepții cam îngrozitoare despre ce *s-ar putea* întâmpla. Astfel că decât să aflăm, hotărâm să rămânem blocați. Asta e rareori o decizie conștientă. Cel mai des e un răspuns inconștient la opinii negative interiorizate. În această săptămână, vom lucra în vederea descoperirii opiniilor noastre negative și abandonării lor.

În continuare e o listă a celor mai comune opinii negative.

Nu pot fi un artist de succes, prolific, creativ pentru că:

1. toată lumea m-ar detesta.
2. mi-aș răni prietenii și familia.
3. aș înnebuni.
4. mi-aș abandona prietenii și familia.
5. nu pot scrie corect.
6. n-am destule idei bune.
7. mi-aș supăra mama și/sau tatăl.
8. ar trebui să fiu singur.
9. am să descopăr că sunt homosexual (dacă ești hetero).
10. aș deveni hetero (dacă ești homosexual).
11. am să fac lucruri proaste și n-am s-o știu și-am să par un tâmpit.
12. m-aș simți prea furios.
13. n-am să am niciodată destui bani.

EDITURA FACLA

14. am să ajung autodistructiv și beţivan, drogat sau obsedat sexual pân-am s-o mierlesc.
15. am să mă pricopsesc cu cancer, SIDA, sau am să fac un atac de cord sau am să mă molipsesc de ciumă.
16. m-ar părăsi partenerul.
17. am să mor.
18. am să mă simt prost pentru că nu merit să am succes.
19. aş avea doar o singură operă bună de dat.
20. e prea târziu. Dacă n-am ajuns până acum un artist complet funcţional, n-am să ajung niciodată.

Niciuna dintre aceste opinii negative centrale nu trebuie să fie adevărată. Ele ne vin de la părinţi, de la religie, de la cultură şi de la prietenii noştri înfricoşaţi. Fiecare dintre aceste opinii reflectă concepţii pe care le avem despre ceea ce înseamnă să fii artist.

După ce am îndepărtat cele mai dărâmătoare stereotipuri culturale negative, s-ar putea să descoperim că încă suntem în posesia încrâncenată a altor opinii negative centrale, achiziţionate de la părinţi, profesori sau prieteni. Acestea sunt, cel mai adesea, mai subtile, dar la fel de subminatoare, dacă nu le înfruntăm. Ce-avem de făcut aici e să le înfruntăm.

Opiniile negative sunt exact ce spune numele: opinii, nu fapte. Lumea n-a fost niciodată plată, deşi toată lumea credea că este. Nu eşti prost, nebun, egocentric, vanitos sau tâmpiţel numai pentru că tu, în mod fals, chiar crezi că eşti.

Tu eşti înfricoşat. Opiniile negative centrale te ţin captiv în frică.

Concluzia finală este că opiniile centrale negative, personale sau culturale, ţintesc întotdeauna punctele sensibile. Îţi atacă sexualitatea, putinţa de-a fi îndrăgit, inteligenţa, orice vulnerabilitate de care se pot agăţa.

Unele dintre opiniile centrale negative şi alternativele lor pozitive sunt în listele alăturate.

OPINII NEGATIVE	ALTERNATIVELE POZITIVE
Artiştii sunt:	Artiştii pot fi:
beţivi	abstinenţi
nebuni	în toate minţile
faliţi	solvenţi
iresponsabili	responsabili
singuratici	sociali
promiscui	de încredere
damnaţi	salvaţi
nefericiţi	fericiţi
născuţi, iar nu făcuţi.	descoperiţi şi recuperaţi

De exemplu, pentru o artistă, clişeul că artiştii sunt persoane promiscue ar putea fi înlocuit de unul personal, tot negativ: „Nu te va iubi niciun bărbat dacă eşti artistă. Artiştii sunt fie celibatari, fie homosexuali." Această opinie negativă, preluată de la mamă sau de la profesori, rămasă nearticulată de tânăra artistă poate constitui temeiul unui blocaj solid.

Asemănător, un tânăr artist bărbat ar putea nutri următoarea opinie negativă: „Artiştii bărbaţi sunt fie homosexuali, fie impotenţi." Această concepţie, preluată de la vreun profesor sau din lecturi despre Fitzgerald şi Hemingway, poate şi ea crea un blocaj. Cine vrea să fie disfuncţional din punct de vedere sexual?

Un artist homosexual poate da o cu totul altă întorsătură opiniilor negative: „Numai arta heterosexualilor e acceptată, aşa că de ce să produc arta mea dacă fie trebuie s-o deghizez, fie trebuie să-mi recunosc public orientarea sexuală, că vreau, că nu?"

Reduse la esenţă, multele noastre opinii negative dezvăluie o singură opinie negativă: trebuie să neguţăm un vis bun şi drag nouă cu un altul. Cu alte cuvinte, dacă visul de a fi artist pare prea frumos să fie adevărat, vei pune pe el un asemenea preţ încât va părea imposibil de plătit. Şi, ca urmare, vei rămâne blocat.

Majoritatea persoanelor creative blocate cară cu ele un tip neconştientizat de raţionament de tipul ori-ori, care se interpune între ei şi munca lor. Ca să ne deblocăm, trebuie să recunoaştem la noi acest raţionament de tipul ori-ori. „Pot fi sau fericit în cuplu, sau artist." „Sau am succes financiar, sau sunt artist." E posibil, chiar foarte posibil, să fii

Nu pot să cred că inscrutabilul univers se învârte în jurul unei axe a suferinţei; în mod cert, strania frumuseţe a lumii trebuie să se sprijine undeva pe bucurie pură!
LOUISE BOGAN

EDITURA FACLA

în același timp artist și fericit în cuplu. E chiar foarte posibil să fii artist și să ai succes financiar.

Dar blocajul nu te lasă să înțelegi acest lucru. Întreaga lui strategie de atac este să-ți inducă o frică irațională vizavi de vreun rezultat dezastruos de care ai fi stânjenit chiar și să vorbești. Rațional, știi că scrisul sau pictatul nu trebuie date deoparte din pricina fricii tale caraghioase, dar pentru că e o frică ridicolă nu o scoți la aer și blocajul rămâne intact. În acest fel, „Scrii incorect" înfrânge chiar și programele tip corector ortografic. *Știi* că e prostesc să te temi de ortografie…, așa că nici nu pomenești acest lucru. Și de vreme ce nu vorbești, posibilitatea de a găsi o soluție îți este în continuare blocată. (Teama de a scrie greșit din punct de vedere ortografic e una chiar răspândită.)

În restul săptămânii, vom excava în opiniile tale inconștiente, folosind niște trucuri de învățare ce țin de dubletul creier logic/creier artist. S-ar putea să ți se pară niște prostii neproductive. O spun iar, asta se numește rezistență. Dacă negativitatea interiorizată e inamicul dinăuntru, ceea ce urmează constituie un armament foarte eficient. Încearcă-l înainte să-l lași din mână.

ALIATUL TĂU INTERIOR: ARMELE AFIRMATIVE

Ca persoane creative blocate, stăm adesea pe margine și-i criticăm pe cei implicați în joc. „Nu-i așa de talentat", spunem despre un artist la modă. Și s-ar putea să avem dreptate în privința asta. Prea des, îndrăzneala, nu talentul ridică artistul pe rampă. Ca persoane creative blocate, înclinăm să-i privim cu animozitate pe prefăcuții ăștia ce captează toată lumina reflectoarelor. E cu putință să privim deferenți un geniu adevărat, dar dacă avem de-a face doar cu un geniu al autopromovării, resentimentul nostru urcă până la ceruri. Asta nu e doar gelozie. E o tehnică de băltire care ranforsează rămânerea noastră în blocaj. Compunem discursuri pentru noi înșine și pentru alții care caută victime: „Eu aș face aia mai bine, dacă…"

Ai putea-o face mai bine, dacă pur și simplu ți-ai da voie s-o faci!

Afirmațiile sunt asemenea prescripțiilor pentru anumite aspecte ale ființei tale pe care vrei să le schimbi.
JERRY FRANKHAUSER

Afirmațiile te vor ajuta să-ți permiți s-o faci. O afirmație e o enunțare pozitivă a unei opinii (pozitive). Dacă am putea deveni buni în a ne vorbi de bine pe noi înșine măcar a zecea parte din cât de buni suntem în a ne vorbi de rău, am observa o schimbare enormă.

Afirmațiile ajută la obținerea unui anume sentiment de siguranță și speranță. Când începem să lucrăm cu afirmațiile, acestea pot părea idioate. Prostioare. Stânjenitoare. Dar nu-i interesant? Putem foarte ușor și fără jenă să ne învinețim cu aserțiuni negative: „Nu sunt destul de talentat / destul de deștept / destul de original / destul de tânăr…", dar să spunem lucruri bune despre noi înșine e un lucru recunoscut ca fiind foarte greu de făcut. La-nceput pare destul de groaznic. Încearcă următoarele afirmații și vei vedea cât de siropos sună: „Merit să fiu iubit." „Merit să fiu plătit decent." „Merit o viață creatoare împlinitoare." „Sunt un artist genial și de succes." „Sunt dotat cu talente creatoare din abundență." „Sunt profesionist și competent în munca mea creatoare."

Cenzorul tău și-a ciulit urechile viclene? Cenzorii detestă orice sună a prețuire de sine autentică și încep de îndată cu numărul imposturii: „Da' cine te crezi?" Ca și cum întregul nostru inconștient colectiv stă treaz până noaptea târziu, uitându-se la *101 dalmații* al lui Walt Disney, și exersează replicile Cruellei Deville ca să dea verdicte distrugătoare.

Încearcă, alege o afirmație. De exemplu: „Eu… (numele tău), sunt genial și prolific în ceramică (pictură, poezie, sau orice artă practici)." Scrie chestia asta de zece ori la rând. În timp ce ești ocupat să scrii afirmația asta, se va întâmpla ceva interesant. Cenzorul tău va începe să obiecteze. „Ia stai așa! Nu poți spune toate chestiile astea de bine cât sunt eu pe-aici." Obiecțiile vor sări ca feliile arse de pâine din toaster. Acestea sunt *scăpările* tale.

Ascultă ce spun acele obiecții. Analizează scăpările urâte și informe. „Genial și prolific… sigur că așa ești… Dar de când?... Nu poți nici măcar să scrii corect… Așa numești tu blocajul scriitorului? Prolificitate?... Te păcălești singur. Un idiot… vanitos… Pe cine crezi că păcălești? Cine te crezi?" și așa mai departe.

Ai să fii uimit ce chestii nasoale poate scuipa inconștientul tău. Scrie-le. Aceste scăpări marchează propriile tale opinii negative centrale. Acolo e cheia libertății tale, în ghearele lor urâte. Fă o listă cu scăpările tale.

E momentul să facem puțină muncă detectivistică. De unde vin scăpările acestea? De la mamă? Tată? Profesori? Folosindu-te de lista de scăpări, analizează-ți trecutul ca să le găsești sursa posibilă. Cel puțin unele dintre ele îți vor reveni cu violență în minte. O modalitate eficientă de a le localiza sursele e călătoria în timp. Sparge-ți viața în cincinale și scrie în listă numele influențelor majore din fiecare interval de timp.

Întâlnirea între două personalități e asemenea contactului dintre două substanțe chimice: dacă există reacție, ambele vor fi transformate.
C.G. JUNG

EDITURA FACLA

Paul a vrut *dintotdeauna* să fie scriitor. Şi totuşi, după o scurtă perioadă de creativitate în liceu, n-a mai arătat nimănui ce scria. În locul povestirilor la care visa, scria jurnal după jurnal, fiecare carnet urmându-l pe cel dinainte într-un sertar întunecos, departe de ochi curioşi. De ce făcea acest lucru, era un mister chiar şi pentru el, până a început să lucreze cu afirmaţii şi scăpări.

Când Paul a început să-şi scrie afirmaţiile, a fost imediat zguduit de o explozie aproape vulcanică de infamii.

A scris: „Eu, Paul, sunt un scriitor de geniu şi prolific." Din adâncul inconştientului său au erupt torente spumegânde de îndoieli şi autoînvinuiri. Erau ameţitor de precise şi cumva *cunoscute*: „Te păcăleşti pe tine însuţi, un nebun, n-ai talent, un prefăcut, diletant, o glumă proastă…"

De unde venea opinia sa centrală? Cine-ar fi putut spune aşa ceva? Când? Paul a pornit într-o călătorie prin timp ca să-l găsească pe răufăcător. Spre marea sa stânjeneală, chiar l-a localizat. Da, iată, exista un răufăcător şi o întâmplare de care era prea ruşinat ca să o împărtăşească şi să-i dea glas. În copilărie, un profesor rău-intenţionat îi lăudase întâi munca, dar apoi încercase să-l seducă sexual. Paul se temea că, oarecum, el stârnise atenţia individului şi era ruşinat, temându-se că şi munca lui era realmente proastă. Astfel că Paul a îngropat această întâmplare în inconştientul său, unde-a făcut puroi. Nu-i de mirare că de fiecare dată când era lăudat, se temea că există motive ascunse pentru care i se aduc laude. Şi nu e surprinzător că simţea că unii pot să-i laude munca, dar să nu vorbească serios.

Redusă la esenţial, opinia negativă centrală a lui Paul era că se păcăleşte pe sine că poate scrie. Această opinie îi stăpânise gândirea vreme de un deceniu. Ori de câte ori oamenii îl felicitau pentru ceea ce făcea, era extrem de suspicios în privinţa lor şi a motivelor lor reale. Aproape că a renunţat la prietenii care manifestau un interes pentru scrisul lui; dar oricum a încetat să mai aibă încredere în ei. Când Mimi, prietena lui, şi-a exprimat interesul faţă de talentul lui, a încetat să mai aibă încredere în ea.

De cum a scos acest monstru din adâncuri, Paul a început să lucreze cu el. „Eu, Paul, chiar am talent. Eu, Paul, am încredere şi mă bucur de reacţiile pozitive. Eu, Paul, chiar am talent…" Deşi astfel de afirmaţii pozitive îi păreau foarte incomode la început, ele i-au permis curând să-şi asume libertatea de a se prezenta la o lectură publică din propriile scrieri. Când a văzut că e foarte lăudat, a putut să accepte buna primire, fără să o desconsidere.

facla
EDITURA FACLA

AFIRMAŢII CREATOARE

1. Sunt un instrument al creativităţii lui Dumnezeu şi munca mea devine bună.
2. Visurile mele vin de la Dumnezeu şi El are puterea de a le duce la îndeplinire.
3. În timp ce creez şi ascult, am să fiu călăuzit.
4. Să fiu creativ e voinţa creatorului pentru mine.
5. Creativitatea mea mă vindecă pe mine şi pe alţii.
6. Mi-e permis să-mi hrănesc artistul din mine.
7. Prin utilizarea câtorva instrumente simple, creativitatea mea va înflori.
8. Folosindu-mi creativitatea, îl slujesc pe Dumnezeu.
9. Creativitatea mea mă conduce întotdeauna la adevăr şi iubire.
10. Creativitatea mea mă duce spre iertare, inclusiv de sine.
11. Există un plan divin al bunătăţii pentru mine.
12. Există un plan divin al bunătăţii pentru munca mea.
13. Ascultându-l pe creatorul dinăuntru, sunt călăuzit.
14. Ascultându-mi creativitatea sunt condus către creator.
15. Vreau să creez.
16. Vreau să învăţ să-mi permit să creez.
17. Vreau să îl las pe Dumnezeu să creeze prin mine.
18. Vreau să fiu de folos prin creativitatea mea.
19. Vreau să experimentez energia mea creativă.
20. Vreau să-mi folosesc talentele creatoare.

Acum întoarce-te la lista ta de scăpări. Sunt foarte importante pentru recuperarea ta. Fiecare dintre ele te-a ţinut în sclavie. Fiecare dintre ele trebuie dizolvată. De exemplu, o scăpare care spune: „Eu, Fred, sunt netalentat şi prefăcut" trebuie convertită în afirmaţia: „Eu, Fred, sunt realmente talentat."

Foloseşte afirmaţiile după paginile de dimineaţă.

Şi de asemenea foloseşte oricare dintre afirmaţiile creative trecute în listă.

O afirmaţie este o declaraţie puternică, pozitivă că ceva este deja aşa cum spui.
SHAKTI GAWAIN

SARCINI

1. În fiecare dimineață, pune ceasul să sune o jumătate de oră mai devreme; scoală-te și scrie trei pagini de mână, în ritmul fluxului conștiinței. Nu reciti aceste pagini și nu permite nimănui să le citească. La modul ideal, aceste pagini ar trebui băgate într-un plic mare sau ascunse undeva. Te vor schimba. În această săptămână, te rog asigură-te că vei lucra cu afirmații la alegere și cu scăpările, după ce închei cele trei pagini de dimineață. Transformă toate scăpările în afirmații pozitive.
2. Du-te la întâlnirea cu artistul din tine. Pe durata cursului, vei face acest lucru în fiecare săptămână. O simplă întâlnire cu artistul: ia 4 lei du-te într-unul din magazinele acelea unde totul costă 4 lei. Cumpără prostioare cum ar fi steluțe de lipit, dinozauri mici, felicitări, gablonțuri sclipicioase, foarfeci pentru copii, creioane. Ai putea lipi câte o stea aurie pe plic pentru fiecare zi în care scrii. De amuzament.
3. Călătorie în timp: fă o listă cu trei vechi inamici ai prețuirii creatoare de sine. Fii cât mai concret posibil, când faci acest exercițiu. Vechii tăi monștri sunt cărămizile din care sunt construite opiniile negative centrale. (Da, contează și nenorocita de măicuță Ana Rita din clasa a cincea și mizeria pe care ți-a spus-o contează. Pune-o pe listă.) Asta e galeria monștrilor tăi. Vor veni și mai mulți monștri, pe măsură ce lucrezi la recuperarea ta. Întotdeauna e necesar să-ți recunoști rănile creative și să le plângi. Altfel, devin țesuturi moarte care-ți vor bloca creșterea.
4. Călătorie în timp: alege un monstru din galeria ta și scrie o poveste de groază al cărui personaj să fie acesta. Nu trebuie să scrii mult sau pe lung, doar să notezi indiferent ce detalii îți vin în minte: încăperea unde erați, felul cum s-au uitat oamenii la tine, cum te-ai simțit, ce-au zis sau n-au zis părinții tăi când le-ai spus despre întâmplare. Adaugă indiferent ce ranchiune ai vizavi de eveniment: „Și-mi mai amintesc că mi-a zâmbit fals și că m-a mângâiat pe cap…" S-ar putea să ți se pară cathartic să desenezi o schiță a monstrului tău sau să decupezi o imagine care-ți evocă întâmplarea. Fă desenul praf sau măcar taie-l cu un X mare și roșu.

Păşeşte cu încredere înspre visurile tale! Trăieşte viaţa pe care ţi-ai imaginat-o. Pe măsură ce îţi simplifici viaţa, legile universului vor fi mai simple.
HENRY DAVID THOREAU

Fă din propria ta recuperare prima prioritate a vieții tale.
ROBIN NORWOOD

5. Scrie-i editorului tău o scrisoare în apărarea ta. Pune-o la poștă pentru tine. E foarte amuzant să scrii scrisoarea cu vocea copilului artist rănit din tine. „Cui ar putea fi interesat: măicuța Ana Rita e-o nenorocită și are ochi porcini și știu să scriu corect."
6. Călătorie în timp: fă o listă cu trei vechi campioni ai prețuirii tale creatoare. Aceasta va fi galeria campionilor tăi, cei care-ți vor binele ție și puterii tale creatoare. Fii concret. Fiecare cuvânt de încurajare contează. Chiar dacă ești neîncrezător față de respectivul compliment, înregistrează-l. S-ar prea putea să fie adevărat. Dacă nu găsești complimente, întoarce-te în călătoria ta prin timp și caută amintiri pozitive. Când, unde și de ce te-ai simțit bine fiind ceea ce ești? Cine ți-a dat feedpack pozitiv? În plus, poate vrei să pui pe hârtie respectiva laudă și să o decorezi. Lipește-o în apropierea locului unde-ți scrii paginile de dimineață sau pe bordul mașinii tale. Eu pe-a mea o pun pe monitorul computerului ca să mă învelească în timp ce scriu.
7. Călătorie în timp: alege și scrie pe hârtie o bucată veselă de încurajare. Scrie-ți o scrisoare de mulțumire. Trimite-o prin poștă pe adresa ta sau a vechiului tău mentor.
8. Vieți imaginare: Dacă ai avea alte cinci vieți de trăit, ce-ai face în fiecare dintre ele? Eu aș fi pilot, fermier, fizician, medium, călugăriță. Tu poate vrei să fii scufundător, polițist, autor de cărți pentru copii, jucător de fotbal, dansatoare din buric, pictor, actor, profesor de istorie, vindecător, antrenor, savant, doctor, voluntar în Peace Corps, psiholog, pescar, preot, mecanic auto, dulgher, sculptor, avocat, hacker, vedetă de telenovele, cântăreț de muzică populară, baterist într-o trupă rock. Orice-ți trece prin minte, pune pe hârtie. Nu gândi prea mult la acest exercițiu. Miza acestor vieți e să te distreze, mai mult decât te-ar distra cea pe care o duci. Uită-te pe lista ta și alege una. Apoi trăiește-o în această săptămână. De exemplu, dacă ai scris cântăreț de muzică populară, poți să cânți la țambal? Dacă ai scris fermier, ce-ar fi să mergi să călărești?
9. În munca cu afirmațiile și scăpările, foarte des se întorc la noi monștri și răni. Adaugă aceste lucruri pe lista ta, așa cum vin. Muncește cu fiecare scăpare, pe rând. Transformă fiecare sentință negativă într-o afirmație pozitivă.

De fiecare dată când spunem, în orice fel, „Să fie!", ceva se întâmplă.
STELLA TERRILL MANN

Fără dubiu, devenim ceea ce ne imaginăm.
CLAUDE M. BRISTOL

EDITURA FACLA

10. Ia-ți artistul la o plimbare, numai voi doi. O plimbare în pas alert de douăzeci de minute poate schimba radical conștiința.

VERIFICARE

Vei face verificări în fiecare săptămână. Dacă-ți desfășori săptămâna creativă de duminică până duminică, fă-ți verificarea în fiecare sâmbătă. Ține minte că această recuperare e *a ta*. Ce gândești e important și va deveni tot mai interesant pentru tine pe măsură ce progresezi. Poate vrei să-ți faci verificările în carnetul tău pentru paginile de dimineață. E mai bine să răspunzi scriind de mână și să-ți acorzi douăzeci de minute pentru răspuns. Scopul verificărilor este să-ți dea un jurnal al călătoriei tale creatoare. Speranța mea este că mai târziu vei împărtăși aceste instrumente cu alții, iar atunci propriile notițe îți vor fi de mare folos: „Da, am fost furios în săptămâna a parta. Dar mi-a plăcut teribil săptămâna a cincea…"

1. În săptămâna aceasta de câte ori ți-ai scris paginile de dimineață? Sper că de șapte ori în șapte zile. Cum a fost această experiență pentru tine?
2. Te-ai dus la întâlnirea cu artistul tău săptămâna asta? Da, desigur, întotdeauna sperăm că da. Și totuși e incredibil de greu să-ți permiți întâlnirile cu artistul din tine. Ce-ai făcut? Cum te-ai simțit?
3. S-au ivit alte probleme pe care le consideri semnificative pentru recuperarea ta, în această săptămână? Descrie-le.

EDITURA FACLA

RECUPERAREA UNUI SENTIMENT AL IDENTITĂȚII

SĂ FII SĂNĂTOS

SĂPTĂMÂNA 2

În această săptămână, abordăm o componentă majoră a recuperării creatoare: definirea de sine. Te-ai putea pomeni că desenezi noi limite și că survolezi noi teritorii pe măsură ce nevoile, dorințele și interesele tale personale se fac cunoscute. Eseurile și instrumentele țintesc să te transporte înspre identitatea ta personală, spre un sine autodefinit.

Să fim încrezători în creativitatea noastră e un comportament nou pentru noi. La început e posibil să-l resimțim chiar ca amenințător, nu numai pentru noi, dar și pentru cei apropiați nouă. S-ar putea să simțim – și chiar să părem – că rătăcim. Această rătăcire e o etapă normală în desțelenire, în eliberarea din năclăiala care ne-a blocat. E important să ții minte că la prima izbucnire, a deveni sănătos lasă aceeași impresie cu aceea pe care o dai când o iei razna.

E un proces recognoscibil de flux și reflux în recuperarea sinelui nostru creativ. Pe măsură ce devenim mai puternici, tot astfel vor deveni și atacurile de îndoială. E normal și putem să ne descurcăm cu aceste atacuri, dacă le vedem drept simptome ale recuperării.

Atacuri împotriva sinelui des întâlnite sunt: „Bun, am lucrat binișor săptămâna asta, dar e doar o chestie temporară… Bun, deci mi-am scris paginile de dimineață. Probabil că le-am făcut aiurea… Bun, acum trebuie să pun la cale ceva grandios, și trebuie s-o fac *urgent*!... Pe cine păcălesc? Nu mă voi recupera niciodată, nici pe dată, nici mai târziu… niciodată."

Aceste atacuri sunt lipsite de temei, dar foarte convingătoare pentru noi înşine. Să ne încredem în ele înseamnă să rămânem înţepeniţi şi să ne victimizăm. Aşa cum un alcoolic aflat în recuperare trebuie să ocolească primul pahar, artistul care se recuperează trebuie să evite să ia de bun primul gând. Pentru noi, acel prim gând e de fapt îndoiala: „Mă gândesc că asta nu e bună de nimic…"

Sănătatea mentală depinde de asta: că ar trebui să fie o încântare să simţi căldura lovind pielea, o încântare să stai drept, ştiind că oasele se mişcă cu uşurinţă sub carne.
DORIS LESSING

Numesc „lunetişti" indivizii care îţi subminează eforturile de a rupe modele nesănătoase de a relaţiona.
JODY HAYES

Aceste atacuri pot veni fie din surse interne, fie externe. Le putem neutraliza imediat ce le recunoaştem ca fiind un fel de virus al creativităţii. Afirmaţiile sunt un antidot puternic împotriva urii de sine, care de obicei se manifestă sub masca îndoielii.

La începutul recuperării noastre creative, îndoiala ne poate momi în autosabotaj. O formă răspândită a acestui sabotaj de sine este acela în care arătăm paginile de dimineaţă altcuiva. Ţine minte, paginile de dimineaţă sunt private şi nu sunt destinate scrutării prietenilor binevoitori. Un scriitor deblocat de puţină vreme a arătat paginile de dimineaţă unui prieten scriitor, care încă mai era blocat. Când ea i le-a criticat, s-a blocat din nou.

Nu lăsa îndoiala de sine să se transforme în autosabotaj.

PARTENERI DE JOACĂ TOXICI

Creativitatea înfloreşte atunci când avem un sentiment de siguranţă şi de acceptare de sine. Artistul din tine, asemenea unui prunc, e fericit când se simte în siguranţă. În calitate de părinte protector al artistului nostru, trebuie să învăţăm să-i formăm artistului din noi un anturaj sigur. Partenerii de joacă toxici pot să dea peste cap creşterea artistului din noi.

În chip nesurprinzător, pentru noi, persoane creative în recuperare, cei mai toxici parteneri de joacă sunt cei care încă mai sunt blocaţi. Recuperarea noastră îi ameninţă.

Atâta timp cât eram blocaţi, simţeam adesea că era o aroganţă şi o îndărătnicie din partea noastră să vorbim despre noi ca fiind artişti creatori. Adevărul e că era o îndărătnicie să refuzăm să ne recunoaştem propria creativitate. Sigur că acest refuz avea preţul lui.

Ne putem mira şi îngrijora în privinţa aroganţei noastre în loc să fim suficient de umili încât să cerem ajutor ca să ne depăşim frica. Putem fantaza despre artă în loc să punem mâna pe treabă. Necerând ajutorul Marelui Creator pentru creativitatea noastră şi nevăzând în ea mâna Marelui Creator, putem continua să ne ignorăm pe bună dreptate creativitatea şi să nu ne asumăm niciodată riscul de a o împlini. Prietenii tăi blocaţi încă se mai pot mulţumi cu aceste comode autoiluzionări.

Dacă ei au probleme cu recuperarea ta, îşi iau recompensa rămânând blocaţi. Probabil că obţin o beţie anorexică din martiriul stării de blocaj sau încă mai captează simpatie pentru situaţia lor şi se scaldă în mila de sine. Probabil că se simt autosuficienţi, gândindu-se cum ar fi ei mult mai creativi decât cei care au îndrăznit să lucreze. Dar toate acestea sunt comportamente toxice.

Să ştii ce preferi în loc să spui cu umilinţă „Amin" la ce-ţi spune lumea că trebuie să preferi, înseamnă că ţi-ai păstrat sufletul viu.
ROBERT LOUIS STEVENSON

De fiecare dată când nu urmezi călăuzirea ta interioară, simţi o pierdere de energie, o pierdere de putere, un anumit simţământ de mortificare spirituală.
SHAKTI GAWAIN

Nu te aştepta ca prietenii tăi blocaţi să aplaude recuperarea ta. E ca şi cum ai aştepta ca cei mai buni tovarăşi de pahar să sărbătorească abstinenţa ta. Cum ar putea-o face, de vreme ce băutura e ceva la care nu vor să renunţe?

Prietenii tăi blocaţi ar putea găsi că recuperarea ta e neliniştitoare. Ieşirea ta din blocaj ridică o problemă: anume că şi ei s-ar putea debloca şi ar putea să-şi asume riscuri creatoare, în loc să rămână încremeniţi în cinismul spectatorului. Fii atent la acţiunile de sabotaj subtil venite din partea prietenilor. De-acum nu-ţi poţi permite să pleci urechea la îndoielile lor bine-intenţionate. Îndoielile lor le-ar activa pe ale tale. Fii cu precădere atent la reproşurile că ai devenit egoist sau indiferent. (Aceste cuvinte semnalizează cod roşu pentru noi. Ele sunt încercări de a ne nivela din nou, de a ne readuce pe vechile făgaşe, de dragul confortului altcuiva, nu al nostru propriu.)

Persoanele creative blocate sunt uşor de manipulat prin învinovăţiri. Prietenii noştri, simţindu-se abandonaţi de ieşirea noastră din rândurile celor blocaţi, ar putea, în mod inconştient, să încerce să ne facă a ne simţi vinovaţi, astfel încât să renunţăm la noile şi sănătoasele noastre obiceiuri. E foarte important să înţelegi că timpul acordat paginilor de dimineaţă te priveşte doar pe tine şi pe Dumnezeu. Tu ştii cel mai bine răspunsurile. Vei fi îndrumat către noi surse de sprijin dacă începi să te sprijini pe tine însuţi.

EDITURA FACLA

de toată stima, am primit o lecție dură despre puterea otrăvitoare a zăpăcitorilor. Scenografi, costumieri, ingineri de sunet excepționali – ca să nu mai pun la socoteală actorii – sufereau tot mai mult pe măsură ce producția își urma devastatorul curs. Împotriva spectacolului personal dat de regizorul zăpăcitor, ei se luptau să creeze spectacolul menit să apară pe ecrane. Ca toți oamenii de cinema buni, cei din echipă aveau voința să muncească mai multe ore ca să iasă ceva bun. Ce-i descuraja era că munceau acele ore în plus pentru egoul cuiva și nu pentru arta în sine.

Dinamica zăpăcirii se înrădăcinează în putere, astfel că orice grup poate funcționa ca un sistem energetic numai bun de exploatat și de stors. Zăpăcitorii pot fi găsiți în aproape orice peisaj, în aproape orice formă de artă. Faima ajută la crearea lor, dar de vreme ce se hrănesc cu putere, orice sursă de putere le e prielnică. Deși cel mai adesea zăpăcitorii sunt de găsit printre cei bogați și faimoși, pot apărea și printre oamenii obișnuiți. Chiar și în familia nucleară (e un motiv pentru care folosim această expresie) se poate deseori găsi câte un membru zăpăcitor învrăjbindu-i pe unii împotriva altora, subminând planurile tuturor în beneficiul celor proprii.

Îmi vine în minte acum o matroană distrugătoare pe care o cunosc. Cap de drept al unui clan mare și plin de talente, și-a dedicat energiile multiple distrugerii creativității copiilor ei. Alegând mereu momentele-cheie pentru sabotajele ei, programează explozia minelor exact când copiii se apropie de succes.

Fiica ei, care se lupta să obțină, după multe amânări, o diplomă de colegiu, se pomenește destabilizată de un întreg circ chiar în seara dinaintea examenului final. Fiul ei, aflat înaintea unui interviu extrem de important, e blagoslovit cu o vizită tocmai când trebuia să se concentreze mai mult.

„Știi ce spun vecinii despre tine?", va întreba adesea zăpăcitorul. (Iar studenta mamă, hărțuită astfel, va auzi o sumă de zvonuri oribile, care o vor lăsa sleită, întâmpinând săptămâna de examene apăsată de sentimente de genul „La ce bun?")

„Îți dai seama că-ți distrugi căsnicia din cauza acestui posibil nou loc de muncă?" (Și așa, cariera la care spera fiul ei e făcută praf chiar înainte să înceapă.)

Fie că apar în persoana apăsătoare a mamei, a șefului maniacal, a prietenului solicitant sau a partenerului de viață încăpățânat, zăpăcitorii din viața ta au în comun anumite comportamente distructive care îi fac otrăvitori pentru orice fel de muncă de creație susținută.

Zăpăcitorii rup contracte și distrug planuri. Vin cu două zile înainte de nunta ta și se așteaptă să fie serviți cu umilință. Închiriază o casă de vacanță

mai mare și mai scumpă decât cea asupra căreia s-a căzut de acord și se așteaptă să plătești tu factura.

Zăpăcitorii așteaptă tratament special. Suferă de o gamă largă de afecțiuni misterioase care necesită grijă și atenție, oricând se apropie un termen final, sau orice altceva ți-ar putea distrage atenția de la solicitările zăpăcitorului. Zăpăcitorul își gătește dieta specială într-o casă plină de copii flămânzi – și nu face nimic să-i hrănească. Zăpăcitorul e prea obosit să conducă imediat după ce și-a descărcat nervii pe cei din jur. „Mă tem că tata o să facă un atac de cord", își zice victima, în loc de: „Cum să-l dau afară din casă pe monstrul ăsta?"

Ceea ce spun, de fapt, este că trebuie să vrem să lăsăm intuiția să ne călăuzească, iar apoi să vrem să urmăm această călăuzire de-a dreptul și fără frică.
SHAKTI GAWAIN

Zăpăcitorii nu iau în seamă realitatea ta. Indiferent cât de important e termenul tău limită, sau cât de delicat traseul carierei tale în acel moment, Zăpăcitorii vor nesocoti nevoile tale. E posibil să se poarte ca și cum ar înțelege și respecta limitele tale, dar de fapt „a purta" e cuvântul-cheie. Zăpăcitorii sunt cei care sună la miezul nopții sau la 6 dimineața și-ți spun: „Știu că mi-ai spus să nu te sun la ora asta, dar…" Zăpăcitorii sunt cei care trec pe la tine să împrumute ceva ce nu găsești sau n-ai chef să le dai. Ba și mai și, te sună și-ți cer să cauți ceva ce le trebuie și apoi nu mai vin să-l ia. „Știu că ai un termen-limită", îți vor spune, „dar n-o să-ți ia decât un minut." Minutul tău.

Zăpăcitorii îți cheltuie timpul și banii. Dacă împrumută de la tine mașina, ți-o vor returna târziu, cu rezervorul gol. Planurile lor de călătorie te costă întotdeauna și timp, și bani. Îți cer să-i întâmpini la aeroportul aflat la mile distanță de oraș, când tu ești în mijlocul programului de muncă. „Nu mi-am luat bani de taxi", vor replica dacă le spui: „Dar sunt la muncă."

Zăpăcitorii îi învrăjbesc pe cei cu care au de-a face. Pentru că zăpăcitorii prosperă din energie (a ta), îi învrăjbesc pe unii împotriva altora ca să țină în centru propria lor poziție de putere. (De-acolo se pot alimenta mai direct din energiile negative pe care le atâță.) „Cutărescu mi-a zis că azi ai întârziat la muncă", o să-ți spună. Tu, bineînțeles, te

Mergi încet și bucură-te de viață. Mișcându-te prea repede nu pierzi doar peisajele – ci și simțul direcției în care mergi și a motivului pentru care mergi într-acolo.
EDDIE CANTOR

facla
EDITURA FACLA

enervezi pe Cutărescu şi pierzi din vedere că zăpăcitorul s-a folosit de bârfe ca să te scoată din minţi.

Zăpăcitorii sunt experţi în învinovăţiri. Nimic din ce merge prost nu e vreodată din vina lor, iar dacă asculţi versiunea lor, e vina ta. „Dacă n-ai fi luat banii din pensia alimentară, n-ai fi păţit aşa ceva", i-a zis un fost soţ zăpăcitor fostei sale soţii care-şi căuta liniştea.

Zăpăcitorii fac circ, dar nu unde trebuie. Adesea, zăpăcitorii sunt ei înşişi persoane creative blocate. Fiindu-le frică să se racordeze la propria creativitate, detestă să le permită altora să o facă. Devin geloşi. Se simt ameninţaţi. Devin histrionici, pe socoteala ta. Dedicaţi propriilor planuri, zăpăcitorii îşi impun planurile şi altora. Când ai de-a face cu un zăpăcitor, ai întotdeauna de-a face cu celebra chestiune a prim-planului şi fundalului. Altfel spus, orice e important pentru tine e minimalizat drept chestiune de fundal pentru drama personală a zăpăcitorului. „Crezi că mă iubeşte?" te sună să te întrebe tocmai când te pregăteşti de examenul pentru intrarea în barou, sau când îţi aduci soţul de la spital.

Zăpăcitorii urăsc orarele, mai puţin pe-al lor. În mâinile unui zăpăcitor, timpul e doar un instrument primar pentru abuz. Dacă reclami un anume interval orar pentru tine, zăpăcitorul tău va găsi un mod de-a se lupta cu tine pentru acel timp, de a avea nevoie de lucruri (adică de tine) tocmai când tu ai nevoie să fii singur şi să te concentrezi la sarcina curentă. „Am stat trează până la trei azi-noapte. Nu pot conduce să duc copiii la şcoală." Zăpăcitorul va sări pe tine tocmai în dimineaţa când trebuie să pleci devreme ca să iei micul-dejun cu şeful tău.

Zăpăcitorii detestă ordinea. Haosul serveşte nevoilor lor. Când începi să organizezi un loc care-ţi priieşte ţie şi creativităţii tale, zăpăcitorul tău va invada pe neaşteptate acel spaţiu cu propriile-i proiecte. „Ce-i cu toate hârtiile/hainele de spălat pe masa mea de lucru?" întrebi. „Am început să-mi sortez cursurile din facultate… sau perechile de ciorapi."

Zăpăcitorii tăgăduiesc că ar fi zăpăcitori. Atacă punctul sensibil. „Nu eu sunt cel care te zăpăceşte", va spune zăpăcitorul tău când îi impuţi cuvântul nerespectat sau o acţiune de sabotaj. „Cauza este că viaţă noastră sexuală este aşa de mizerabilă."

Dacă zăpăcitorii sunt atât de distructivi, de ce ne-am mai bate capul cu ei? Răspunsul, scurt şi brutal, este că noi înşine suntem la fel de nebuni şi de autodistructivi.

Chiar aşa?

Da. Ca persoane creative blocate, am fi-n stare să mergem până-n pânzele albe numai să rămânem blocaţi. Oricât de înfricoşătoare şi de traumatizantă ar fi viaţa cu un zăpăcitor, credem că e mult mai puţin ameninţătoare decât provocarea unei vieţi creative proprii. Ce s-ar întâmpla atunci? Cum ar fi? Prea des, ne temem că dacă ne permitem să fim creativi, vom deveni noi înşine nişte zăpăcitori şi că vom profita de cei din jur. Folosindu-ne de această frică drept scuză, continuăm să le permitem altora să abuzeze de noi.

Oricare ar fi visul lui Dumnezeu despre om, pare sigur că nu poate deveni adevărat decât dacă omul cooperează.
STELLA TERRILL MANN

Dacă acum eşti implicat într-o relaţie cu un zăpăcitor, e foarte important să admiţi acest fapt. Admite că eşti folosit şi admite că te foloseşti de propriul tău zăpăcitor. Zăpăcitorul tău e un blocaj pe care l-ai ales tu însuţi, ca să te descurajezi a-ţi urma propria cale. Pe cât eşti de exploatat de zăpăcitorul tău, şi tu, la rândul tău, te foloseşti de acea persoană ca să-ţi blochezi fluxul creator.

Dacă eşti implicat într-un tango torturant cu un zăpăcitor, încetează să mai dansezi pe muzica lui. Pune mâna pe o carte despre codependenţă sau urmează un curs în 12 paşi despre dependenţa în cuplu. (Al-Anon şi Dependenţii Anonimi de Sex şi Dragoste sunt două programe excelente pentru a opri dansul zăpăcitorului.)

Data viitoare când te surprinzi spunând sau gândind: „Mă zăpăceşte!", întreabă-te ce muncă de creaţie încerci să blochezi implicându-te în relaţia cu acel individ.

SCEPTICISMUL

După ce am vorbit despre bariera în recuperare ce o pot reprezenta ceilalţi, hai să ne uităm la inamicul interior pe care-l găzduim în noi înşine. Poate că cea mai mare piedică pentru oricare dintre noi, atunci când căutăm o lărgire a vieţii, este scepticismul nostru adânc inculcat. Acesta ar putea fi numit *îndoiala tainică*. Nu pare să conteze dacă, oficial, suntem credincioşi sau agnostici. Avem îndoielile noastre referitoare la toate chestiile astea legate de creator/creativitate, iar aceste îndoieli sunt puternice. Dacă nu le dăm glas, ne pot sabota. De multe

EDITURA FACLA

ori, încercând să fim de treabă, nu facem decât să ne îndopăm îndoielile. Trebuie să încetăm să facem acest lucru și, în schimb, să le explorăm.

Să crezi în Dumnezeu sau într-o forță călăuzitoare pentru că îți spune cineva să crezi este apogeul prostiei. Ni s-au dat simțuri cu care să receptăm informații. Vedem cu ochii noștri, simțim cu pielea noastră. Cu inteligența noastră se presupune că trebuie să înțelegem. Dar fiecare persoană trebuie să rezolve ea însăși acest puzzle.

SOPHY BURNHAM

Reduse la esențial, îndoielile astea sună cam așa: „Bun, deci am început să scriu paginile de dimineață și par mai treaz și mai alert în viața de zi cu zi. Și ce-i cu asta? Nu-i decât o coincidență… Bun, am început să umplu fântâna și să-mi scot artistul la întâlniri și chiar remarc că-s puțin mai vioi. Și ce-i cu asta? E-o coincidență… Bun, încep să observ că, cu cât îmi permit să explorez posibilitatea existenței unei puteri bune, cu atât observ apărând coincidențe fericite în viața mea. Și ce-i cu asta? Nu pot crede că sunt realmente călăuzit. E prea ciudat…"

Motivul pentru care ni se pare că e ciudat să ne imaginăm o mână călăuzitoare nevăzută este acela că încă ne îndoim că-i în regulă să fim creativi. Având această atitudine adânc ancorată în noi înșine, nu numai că e ca și cum am căuta toți caii de dar la dinți, dar i-am mai și biciui ca să-i scoatem din viața noastră cât mai curând posibil.

Când Mike și-a început recuperarea creativă, a admis față de sine că vrea să facă filme. Două săptămâni mai târziu, printr-o serie de „coincidențe", s-a pomenit la o școală de film, iar compania la care lucra îi plătea taxele pentru cursuri. S-a relaxat sau s-a bucurat de asta, credeți? Nu. Și-a spus că școala de film îl distrăgea de la sarcina lui reală, aceea de a-și găsi altă slujbă. Astfel, a renunțat la film ca să-și găsească altă slujbă.

Gândește-te la tine însuți ca la o putere incandescentă, iluminată și, probabil, în dialog permanent cu Dumnezeu și cu mesagerii Săi.

BRENDA UELAND

Doi ani mai târziu, amintindu-și de acest incident, Mike clătina din cap gândindu-se ce-a făcut. Când cosmosul i-a dat ce și-a dorit, el a returnat darul. În cele din urmă, și-a permis să învețe cum se face un film, dar el însuși și-a îngreunat parcursul mai mult decât era în planul universal.

Indiferent cât de lent e filmul, Spiritul stă întotdeauna liniștit suficient timp pentru fotograful pe care L-a ales.

MINOR WHITE

Unul dintre lucrurile la care trebuie să luăm bine aminte în recuperarea creativității este reticența noastră de a lua în serios posibilitatea ca întregul cosmos să coopereze cu noile și extinsele noastre planuri. Am fost destul de curajoși să începem recuperarea, dar nu prea vrem ca lumea întreagă să bage de seamă. Încă ne mai simțim ca niște ipocriți ca să putem gestiona succesul. Iar când acesta vine, am vrea s-o luăm la goană.

Și bineînțeles că o facem. O cât de vagă experiență în satisfacerea de sine e foarte înspăimântătoare pentru mulți dintre noi. Când micile noastre experiențe provoacă universul să deschidă una sau două uși, dăm înapoi. „Hei, tu, orice-ai fi, mai încet!"

Îmi place să mă gândesc la minte ca la o cameră. În acea cameră, păstrăm toate ideile noastre uzuale despre viață, Dumnezeu, despre ce e posibil și ce nu. Acea cameră are o ușă. Acea ușă e tot timpul ușor întredeschisă, iar dincolo de ea vedem o lumină puternică, năucitoare. Acolo, în lumina aceea ametitoare sunt o mulțime de idei noi pe care le considerăm prea îndepărtate pentru noi, astfel că le ținem acolo, la distanță. Ideile cu care ne simțim confortabil sunt cele aflate în acea cameră, cu noi. Celelalte idei sunt afară și acolo vrem să le și ținem.

În viața noastră obișnuită, de dinainte de recuperare, de cum am auzi ceva ciudat sau amenințător, am apuca clanța și-am închide iute ușa.

Munca interioară cu sine să declanșeze oare o schimbare în exterior? Ridicol! (Zdrang!, ușa.) Se deranjează Dumnezeu să mă ajute în recuperarea creativității *mele*? (Zdrang!) Sincronicitatea îl sprijină pe artistul din mine cu coincidențe fertile? (Zdrang! Zdrang!)

Acum că suntem în proces de recuperare a creativității, trebuie să încercăm un alt tip de abordare. Ca să facem asta, trebuie să lăsăm deoparte, cu delicatețe, scepticismul, pentru a-l folosi mai târziu, dacă trebuie, iar când o idee ciudată sau o coincidență ne șuieră pe la ureche, trebuie să împingem ușa și s-o deschidem puțin mai mult.

A lăsa scepticismul deoparte, chiar și pentru foarte scurt timp, poate să ne asigure explorări foarte interesante. În recuperarea creativității nu e necesar să ne schimbăm niciuna dintre convingeri. E necesar doar să le examinăm.

Mai mult decât orice altceva, recuperarea creativității e un proces de deschidere a minții. Din nou, imaginează-ți propria minte ca pe acea cameră cu ușa întredeschisă. Să o deschizi câtuși de puțin mai mult e ceea ce înseamnă să fii deschis la minte. În această săptămână, începe să practici în mod conștient deschiderea minții.

EDITURA FACLA

EDITURA FACLA

ATENȚIA

Foarte des, un blocaj de creație se manifestă ca o dependență de fantezie. În loc să muncim sau să trăim în prezent, pierdem vremea, lăsându-ne în voia visării cu ochii deschiși despre ce-ar fi fost ori ar fi putut ori ar fi trebuit să fie. Una dintre cele mai greșite impresii despre viața artistică este că implică lungi intervale de derută. Adevărul este că viața artiștilor implică porțiuni mari de atenție. Atenția e un mod de a crea legături și de a supraviețui.

Dezvoltă-ți interesul pentru viață așa cum o vezi; pentru oameni, lucruri, literatură, muzică – lumea e atât de bogată, pur și simplu vibrează de comori bogate, suflete frumoase și oameni interesanți. Uită de tine însuți.

HENRY MILLER

„Rapoarte despre faună și floră" obișnuiam să numesc scrisorile lungi și întortocheate pe care mi le trimitea bunica. „Forsythia începe să înflorească, iar azi-dimineață am văzut primul măcăleandru… trandafirii rezistă chiar și-n canicula asta… Sumacul și-a schimbat culoarea și la fel și arțarul acela mic de lângă cutia poștală… Cactusul meu de Crăciun se pregătește…"

Am urmărit viața bunicii mele ca pe un film de amator: un cadru de ici, un cadru de colo, lipite unul de altul după un model pe care nu l-am putut percepe niciodată. „Tusea tatei e tot mai rea… Cățelușa de Shetland pare că o să fete înainte de vreme… Joanne e din nou la spital la Anna… Am botezat-o pe noua boxeriță Trixie. Îi place să doarmă în răsadul meu de cactus, poți să-ți închipui așa ceva?"

Da, puteam. Scrisorile ei aveau acest efect. Prin ochii bunicii, viața apărea ca o serie de mici miracole: crinii sălbatici de sub arbuștii de hibiscus ce înfloreau în iunie, șopârla sprintenă ce dispărea iute sub piatra cenușie de râu, pe care-o plăcea pentru patina ei satinată. Scrisorile ei contorizau anotimpurile anului și anii vieții ei. A trăit optzeci de ani și mi-a trimis scrisori până în ultimul moment. Când a murit, s-a întâmplat la fel de subit ca și cu cactusul ei de Crăciun: azi trăia, mâine era moartă. A lăsat în urmă scrisorile și pe cel care-i fusese soț vreme de 62 de ani. Soțul ei, bunicul meu, căruia-i spuneam Taica Howard, era un derbedeu elegant, cu zâmbet de cartofor și noroc de pierzător. A făcut și-a pierdut mai multe averi, pe ultimele, definitiv. Le-a băut, le-a jucat la cărți, le-a zvârlit așa cum azvârlea ea firimituri la păsări. A risipit marile șanse ale vieții în același fel în care soția lui le savura pe cele mărunte. „Omul ăsta", zicea mama.

Bunica mea a trăit cu omul ăsta în case în stil spaniol, acoperite cu țiglă, în rulote, într-o căbănuță aflată la jumătatea unui versant de munte, într-un

apartament tip vagon și, în cele din urmă, într-o casă din prefabricate unde toate cele erau identice. „Nu știu cum poate suporta", zicea mama, furioasă pe bunicul din pricina câte unei noi aventuri nefericite. Voia să spună că nu știa de ce.

Adevărul este că toți știam cum suporta. Suporta rămânând bine înfiptă în fluxul vieții și fiind foarte atentă.

Bunica mea s-a dus înainte să învăț lecția pe care mi-o transmiteau scrisorile ei: supraviețuirea depinde de sănătatea mentală, iar sănătatea mentală constă în atenție. Da, spuneau scrisorile ei, tusea tăicuțului e mai rea, am pierdut casa, n-avem bani și nici de muncă, dar crinii sălbatici înfloresc, șopârla a găsit acel locșor însorit, trandafirii rezistă în ciuda căldurii.

Bunica mea știa ce-o învățase o viață de suferințe: că a fost un succes ori nu, adevărul unei vieți nu e exprimat decât în mică măsură de calitatea ei. Calitatea vieții e proporțională, întotdeauna, cu capacitatea de încântare. Iar capacitatea de încântare e recompensa pentru starea de atenție.

Într-un an când o poveste de dragoste lungă și satisfăcătoare ieșea nemilos din viața ei, scriitoarea May Sarton[1] a ținut *Jurnalul unei singurătăți* (*A Journal of a Solitude*). Acolo, înregistrează întoarcerea acasă după un week-end deosebit de dureros petrecut în compania iubitului ei. Intrând în casa ei goală, „am fost oprită în pragul studioului de o rază de lumină ce cădea pe crizantema coreeană, pe care o lumina ca un reflector de teatru, cu petalele de un roșu întunecat și cu mijlocul de-un galben chinezesc… Văzând-o, m-am simțit de parcă aș fi primit o transfuzie de lumină de toamnă."

Nu-i o întâmplare că May Sarton folosește cuvântul *transfuzie*. Pierderea iubitului ei era o rană, iar din felul cum a reacționat la vederea acelei crizanteme, din actul încordării atenției a început vindecarea ei.

Recompensa pentru atenție este întotdeauna vindecarea. Ar putea începe ca vindecare a unei anume răni – pierderea iubitului, copilul bolnav, visul făcut țăndări. Dar ceea ce este, în cele din urmă, vindecat e durerea dedesubtul tuturor durerilor: durerea că toți suntem, cum spune Rilke, „nespus de singuri". Mai mult ca orice, atenția e un fel de-a crea legături. Am învățat acest lucru așa cum am învățat mai tot ce știu, chiar din întâmplare.

Când prima mea căsnicie s-a spulberat, am închiriat o casă izolată în Hollywood Hills. Planul meu era simplu. Să depășesc singură pierderea. N-aveam să văd pe nimeni și nimeni n-avea să mă vadă pe mine, până ce tot ce era mai

[1] May Sarton (1912–1995), poetă și romancieră americană de origine belgiană, mai cunoscută pentru jurnalele și memoriile sale (*n.t.*).

rău din durerea aceea avea să se disipeze. Urma să fac lungi plimbări solitare și să sufăr. De făcut acele plimbări, le-am făcut, dar nu cum plănuisem eu.

Substantivul sinelui devine verb. Punctul de aprindere al creației în momentul prezent se află acolo unde munca și jocul se contopesc.

STEPHEN NACHMANOVITCH

Pe drumul spre casa mea, cu două curbe înainte, am dat de o pisică gri dungată. Pisica asta locuia într-o casă zugrăvită într-un albastru viu unde era un ciobănesc mare pe care era clar că nu-l înghițea. Am aflat acest lucru în ciuda voinței mele, după o săptămâna de plimbări. Am început să ne facem scurte vizite, pisica aceea și cu mine, și apoi să purtăm lungi discuții despre ce aveam noi, două femei singure, în comun.

Amândouă admiram un trandafir cu petale extravagante de culoarea somonului, ce ieșise printr-un gard din vecini. Amândurora ne plăcea să privim cum pluteau florile de jacaranda de culoarea lavandei ce se scuturau din pețiolul lor. Alice (am auzit cum o chemau înăuntru într-o după-amiază) dădea cu lăbuța după ele.

Până când s-au scuturat toate florile de jacaranda, grădinii de trandafiri îi fusese adăugat un gard urât. La vremea aceea, îmi extinsesem plimbările cu o milă mai sus și adunasem în tovărășia mea și alte pisici și câini și copii. Când trandafirul cu petale de culoarea cărnii de somon a dispărut înapoia gardului, am descoperit mai sus o casă cu o grădină în stil maur înconjurată de ziduri și cu un papagal limbut care mi-a devenit drag. Colorat, căpos, foarte spectaculos, îmi amintea de fostul meu soț. Durerea devenise ceva și mai de preț: experiență.

Scriind despre atenție, observ că am scris chiar mult despre durere. Nu e o coincidență. Pentru alții, poate fi altfel, dar eu a trebuit să sufăr pentru a învăța să iau aminte, să fiu atentă. În perioadele de suferință, când viitorul era prea înspăimântător pentru a-l contempla, iar trecutul prea dureros pentru a-l rememora, am învățat să fiu atentă la acum. Momentul concret în care mă aflam a fost întotdeauna singurul loc sigur pentru mine. Fiecare moment, luat separat, era întotdeauna suportabil. În acel precis acum, suntem cu toții, întotdeauna, bine. Poate că ieri s-a încheiat căsnicia mea. Mâine s-ar putea să moară pisica. Telefonul de la iubitul meu, în ciuda așteptării mele, s-ar putea să nu vină niciodată, dar în acest moment, chiar acum, e în regulă. Inspir și expir. Dându-mi seama de acest lucru, am început să observ că fiecare moment își avea frumusețea lui.

În noaptea în care a murit mama, am răspuns la telefon, mi-am luat o bluză și m-am dus pe dealul din spatele casei mele. O lună mare, albă ca zăpada se ridica din spatele palmierilor. Mai târziu, în aceeași noapte, a trecut peste grădină, argintând cactusul. Acum, când mă gândesc la moartea mamei, îmi amintesc luna aceea ca de zăpadă.

Poetul William Meredith[1] observa că cel mai rău lucru care se poate spune despre un om e că nu a fost atent. Când mă gândesc la bunica mea, mi-o amintesc grădinărind, un sân mic și arămiu scăpându-i brusc din rochia cu imprimeuri pe care și-o croia ea însăși în fiecare vară. Mi-o amintesc arătând spre arbuștii de hibiscus de lângă pârâu, de mai la vale de casa de pe panta abruptă, pe care urma să o piardă: „Poneilor le plac pentru umbra lor", spunea, „mie-mi plac pentru că primăvara sunt argintii."

Pictura are o viață a ei. Eu încerc să o las să iasă la suprafață.

JACKSON POLLOCK

REGULILE DRUMULUI

Ca să fiu artist, trebuie să:

1. mă prezint în fața paginii. Folosesc pagina ca să mă relaxez, să visez, să încerc.
2. umplu fântâna având grijă de artistul din mine.
3. îmi propun scopuri mici și simple și să le ating.
4. mă rog pentru călăuzire, curaj și umilință.
5. îmi amintesc că e mult mai greu și mai dureros să fiu un artist blocat decât este să muncesc realmente.
6. fiu tot timpul atent la prezența Marelui Creator care va conduce și ajuta artistul din mine.
7. îmi aleg tovarăși care mă încurajează să muncesc, nu doar vorbesc despre cum se muncește sau de ce nu-mi fac treaba.
8. îmi amintesc că Marele Creator iubește creativitatea.
9. îmi amintesc că treaba mea e să muncesc, nu să judec ce fac.
10. pun acest semn în locul unde muncesc: Mare Creator, eu am să mă îngrijesc de *cantitate*. Tu îngrijește-te de *calitate*.

[1] William Morris (1919–2007), poet american, laureat al premiului Pulitzer pentru poezie în 1988 și al National Book Award, în 1997. A ocupat funcția de consultant pentru poezie al Bibliotecii Congresului american (*n.t.*).

facla
EDITURA FACLA

SARCINI

1. Lectură afirmativă: în fiecare zi, dimineața și seara, liniștește-te și concentrează-te și citește Principiile de bază în gând (v. pagina 25). Fii atent la orice schimbări de atitudine. Poți deja să te vezi lăsând scepticismul deoparte?
2. Unde se duce timpul tău? Fă o listă cu cele mai importante cinci activități ale tale din această săptămână. Cât timp ai alocat fiecăreia? Câte dintre ele ai vrut să le faci și câte a trebuit să le faci? Cât din timpul tău se scurge ajutându-i pe alții și ignorându-ți propriile dorințe? Există printre prietenii tăi vreunul care a iscat îndoieli în mintea ta? Ia o foaie de hârtie. Desenează un cerc. În interiorul cercului, scrie ce anume trebuie să protejezi. Scrie numele celor care-ți pare că te sprijină. În afara cercului, scrie numele celor în preajma cărora trebuie deocamdată să ai grijă de tine. Pune această hartă a siguranței lângă locul unde-ți scrii paginile de dimineață. Folosește-te de hartă ca să-ți întărești autonomia. Adaugă nume în interiorul și în exteriorul cercului, după cum ți se pare adecvat: „Ah, chiar acum n-ar trebui să discut cu Derek."
3. Fă o listă cu douăzeci de activități pe care-ți place să le faci (cățărări, să te dai cu rolele, să faci plăcinte, sau supă, să faci dragoste, să faci dragoste încă o dată, să te dai pe bicicletă, să călărești, să faci lupte, să arunci mingea de baschet la coș, să alergi, să citești poezie, ș.a.m.d.). Când a fost ultima oară când ți-ai permis să faci aceste lucruri? Lângă fiecare intrare în listă pune data. Să nu te surprindă dacă au trecut ani de zile de când n-ai mai făcut vreun lucru care-ți plăcea în mod deosebit. Asta se va schimba. Această listă e o resursă importantă pentru întâlnirile cu artistul.
4. Din lista menționată mai sus, pune pe hârtie două lucruri preferate pe care ai evitat să le faci și care ar putea fi scopurile acestei săptămâni. Aceste scopuri pot fi mici: ia-ți camera și filmează. Ține minte, încerci să câștigi puțină autonomie în felul cum îți petreci timpul. Caută intervale de timp doar pentru tine și folosește-le pentru mici activități creative. Du-te la un magazin de muzică în pauza de masă, chiar și numai pentru 15 minute. Încetează să mai aștepți intervale mari de timp când ai fi liber. În schimb, profită de micile răgazuri.
5. Scufundă-te iar în săptămâna întâi și citește afirmațiile. Observă care dintre ele îți produc reacții mai intense. Adeseori, cea care sună cel mai ridicol e cea mai semnificativă. În fiecare zi, scrie trei afirmații la alegere de câte cinci ori în paginile tale de dimineață. Nu uita să incluzi și afirmațiile pe care le-ai conceput pe baza scăpărilor tale.
6. Întoarce-te la lista vieților imaginare de săptămâna trecută. Mai adaugă cinci vieți. Încearcă să vezi, din nou, dacă poți trăi mici fragmente din acele vieți în cea pe care o duci acum. Dacă ai pus pe listă viața unui dansator, îți permiți să dansezi? Dacă ai pus pe listă o viață de călugăr, ți se permite vreodată să te retragi în solitudine? Dacă ai fi un scufundător, e pe-acolo un magazin de sporturi nautice pe care să-l vizitezi? Ai putea planifica o excursie de o zi la un lac?
7. Plăcinta vieții: desenează un cerc. Împarte-l în șase felii ca pe o plăcintă. Etichetează o felie *spiritualitate*, alta *exercițiu*, alta *joacă*, și așa mai departe cu *muncă*, *prieteni*, și *amor/aventură*. În fiecare felie, pune un punct în funcție de cât de satisfăcut ești în acel domeniu (un punct pe marginea exterioară indică un grad mare de satisfacție, aproape de centru, indică unul redus). Unește punctele. Asta îți va arăta unde îți sunt deficiențele. Când începi cursul, nu e neobișnuit ca plăcinta vieții tale să arate ca o tarantulă. Pe măsură ce recuperarea progresează, tarantula ta poate deveni o mandală. Lucrând cu acest instrument, vei observa că în viața ta sunt zone sărăcite pentru care consumi timp puțin și chiar deloc. Folosește firimituri de timp pentru a schimba acest lucru.

   Dacă viața ta spirituală e la minim, chiar și o oprire de cinci minute la sinagogă sau la o catedrală poate restaura un simț al miraculosului. Mulți dintre noi găsesc că cinci minute de muzică tribală ne pun în legătură cu miezul nostru spiritual. Pentru alții, același efect îl poate avea o vizită la o seră. Ideea este că până și un grad mic de atenție la zonele noastre sărăcite poate să le hrănească.

   Închid ochii ca să văd.
   PAUL GAUGUIN
8. Zece mici schimbări: fă o listă cu zece schimbări pe care ai vrea să le vezi la tine, de la cea mai importantă până la cea mai puțin importantă, sau invers („să iau cearșafuri noi, ca să am un set de rezervă, să plec în China, să-mi zugrăvesc bucătăria, să scap de nestatornica mea prietenă Alice"). Fă-o după modelul:

   Mi-ar plăcea să _____
   Mi-ar plăcea să _____
9. Alege o acțiune mică și fă din ea scopul acestei săptămâni.
10. Acum chiar du-o la îndeplinire.

facla
EDITURA FACLA

VERIFICARE

1. Câte zile din această săptămână ai făcut paginile de dimineaţă? (Ţine minte, sperăm să fie şapte.) Cum a fost această experienţă pentru tine? cum funcţionează paginile de dimineaţă pentru tine? Descrie-le (de exemplu: „Mi se par tâmpite. Tot scriu mărunţişurile astea fără legătură unele cu altele şi care, de fapt, nu par să aibă legătură cu nimic…"). Ţine minte că scrii paginile de dimineaţă şi că ele lucrează pentru tine. Ce ai fost surprins să descoperi că poţi să abordezi în paginile de dimineaţă? Răspunde pe larg la această întrebare în paginile de verificare. Aceasta va fi o scanare săptămânală a stărilor tale, nu a progresului tău. Nu te îngrijora dacă paginile tale par plângăcioase şi repetitive. Uneori exact acesta e cel mai bun lucru al tău.
2. Te-ai dus la întâlnirea cu artistul săptămâna asta? Ţine minte că întâlnirile acestea sunt o frivolitate necesară. Ce-ai făcut? Cum te-ai simţit?
3. Au fost şi alte chestiuni pe care le consideri semnificative pentru recuperarea ta? Descrie-le.

EDITURA FACLA

RECUPERAREA UNUI SIMŢ AL PUTERII

FURIA

SĂPTĂMÂNA 3

În săptămâna aceasta e posibil să ai de-a face cu izbucniri neobişnuite de energie, cu crize acute de furie, bucurie şi suferinţă. Îţi recapeţi vigoarea pe măsură ce te scuturi de iluziile tale limite acceptate. Ţi se va cere să experimentezi conştient deschiderea minţii către spiritualitate.

Furia e combustibil. Simţim asta şi vrem să facem ceva cu ea. Să lovim pe cineva, să spargem ceva, să spumegăm de mânie, să ne strivim pumnul izbind în perete, să le arătăm noi nenorociţilor ălora. Dar fiind oameni *de bun simţ*, ce să facem noi cu furia? O sufocăm, o negăm, o îngropăm, o blocăm, o ascundem, minţim când suntem interpelaţi în privinţa ei, o tratăm cu medicamente, o acoperim, o ignorăm. Orice, numai să n-o ascultăm.

Furia trebuie ascultată. Furia e o voce, un urlet, o pledoarie, o solicitare. Furia trebuie respectată. De ce? Pentru că e o *hartă*. Furia ne arată care ne sunt limitele. Furia ne arată unde vrem să mergem. Ne permite să vedem unde eram şi ne încunoştinţează când nu ne-a plăcut. Furia arată calea, nu doar degetul. În recuperarea artistului blocat, furia e semn de sănătate.

Trebuie să acţionăm pe baza a ceea ce ne spune furia. Nu doar să o punem în scenă. Furia ne arată direcţia. Se presupune că trebuie să ne folosim de ea ca de un combustibil pentru a îndeplini acţiunile ce duc în direcţia indicată de furie. Dacă ne gândim câtuşi de puţin, putem traduce mesajele pe care ni le trimite furia noastră.

„Să-l ia naiba! Aş putea face filme mai bune decât el!" (Furia asta spune: vrei să faci filme. Trebuie să înveţi cum se fac.)

„Nu pot să cred! Mă jucam cu ideea asta de trei ani, şi ea se-apucă şi-o scrie!" (Furia asta spune: nu mai amâna! Ideile n-au parte de premiere, numai piesele terminate. Începe să scrii.)

Mie-mi trebuie doar atâta energie cât să-mi ţuguiez buzele şi să scriu ceva blues.
DUKE ELLINGTON

„Ăsta foloseşte strategia mea! Incredibil! Am fost jecmănit! Am ştiut io că trebuie să pun tot materialul cap la cap şi să cer copyright!" (Furia asta spune: e timpul să-ţi iei propriile idei în serios ca să le poţi trata cum se cuvine.)

Când ne stăpâneşte furia, adesea suntem şi mai înfuriaţi de faptul că o simţim. A naibii furie! Ne spune că nu mai putem continua să ne ducem vechea viaţă tot ca până acum. Ne spune că vechea noastră viaţă se sfârşeşte. Ne spune că renaştem, iar naşterea produce durere. Durerea ne face furioşi.

Furia e o furtună de foc ce semnalează moartea vechii noastre vieţi. Furia e combustibilul ce ne propulsează în noua noastră viaţă. Furia e un instrument, nu un stăpân. Furia ar trebui să fie sondată şi să alimenteze. Folosită adecvat, furia e folositoare.

Lenevirea, apatia şi disperarea sunt duşmanii noştri. Furia, nu. Furia e prietenul nostru. Nu-i un prieten plăcut, nu-i unul delicat, dar un prieten foarte, foarte loial. Ne va spune întotdeauna când am fost trădaţi. Ne va spune întotdeauna când ne trădăm pe noi înşine. Ne va spune întotdeauna că e mai bine să acţionăm în propriul nostru interes.

Furia nu e acţiunea însăşi. E doar invitaţia la acţiune.

SINCRONICITATEA

Rugăciunile la care primim răspuns ne înspăimântă. Ele implică responsabilitate. Tu ai cerut-o. Acum că ai primit ce-ai cerut, ce-ai de gând să faci? Ce altceva ar putea însemna avertismentul: „Ai grijă ce-ţi doreşti, s-ar putea să primeşti."?

Când un om face un pas către Dumnezeu, Dumnezeu face mai mulţi paşi spre acel om decât firele de nisip din toate lumile scufundate în timp.
MAASEH MERKABAH
(LUCRAREA CARULUI)

Rugăciunile la care primim răspuns ne întorc din nou spre noi înşine. Iar acest lucru nu e comod. Le-am putea accepta mai uşor drept exemple ale sincronicităţii:

- O femeie admite că şi-a îngropat visul de-a juca pe scenă. La cina din seara următoare, se aşază lângă un tip care predă cursuri de actorie pentru începători.

- Un scriitor acceptă că visul lui este să urmeze o şcoală de film. Cu un singur telefon de probă ajunge în legătură cu un profesor care-i cunoaşte şi admiră munca şi-i promite că de-acum ultimul loc rămas liber e-al lui.
- O femeie se gândeşte să se întoarcă la şcoală, iar când deschide cutia poştală descoperă o scrisoare prin care i se cere să aplice tocmai la şcoala pe care se gândea s-o urmeze.
- O femeie se gândeşte cum să facă să închirieze un film rar pe care nu l-a văzut niciodată. Două zile mai târziu, îl găseşte de cumpărat la librăria din zonă.
- Un om de afaceri care a scris în taină ani de zile îşi jură că-i va cere unui scriitor profesionist părerea despre talentul său. Seara următoare, la o masă de biliard, întâlneşte un scriitor care devine mentorul său şi apoi colaborator la mai multe cărţi de succes.

Universul te va răsplăti dacă îţi asumi riscuri în numele lui.
SHAKTI GAWAIN

Din experienţa mea pot spune că ne este mult mai frică de faptul că s-ar putea să existe un Dumnezeu decât de cel că s-ar putea să nu existe. Lucruri de felul celor descrise mai sus ni se întâmplă şi totuşi noi le catalogăm drept simple coincidenţe. Lumea vorbeşte despre cât de groaznic ar fi de n-ar exista Dumnezeu. Cred că discuţiile astea n-au sens. Cei mai mulţi dintre noi se simt mult mai confortabil când nu sunt supravegheaţi prea atent.

Dacă Dumnezeu – prin care concept nu înţeleg neapărat Dumnezeul creştin, ci o forţă atotputernică şi atotştiutoare – nu există, păi atunci, suntem cu toţii de capul nostru, nu? Nu există nici mântuire divină, nici mângâiere divină. Iar dacă întreaga existenţă e nasoală, păi, la ce te aşteptai?

Problema aceasta a aşteptărilor mă interesează. Dacă nu există Dumnezeu, sau dacă Dumnezeu e dezinteresat de jalnicele noastre probleme, atunci totul poate continua ca şi până acum şi ne putem simţi uşuraţi, declarând unele lucruri ca fiind imposibile, iar pe altele, nedrepte. Dacă Dumnezeu – sau absenţa lui – e responsabil de starea în care se află lumea, atunci e uşor să fim cinici şi să ne resemnăm a fi apatici. Ce rost are? De ce să-ncerci să schimbi ceva?

Rostul e acesta. Dacă există vreo forţă creatoare ce răspunde la chemarea noastră, care ne aude şi acţionează în numele nostru, atunci chiar am putea fi în stare să facem ceva. Pe scurt, totul ţinteşte sus: Dumnezeu ştie că limita e cerul. Orice om onest îţi va spune că posibilitatea existenţei lui Dumnezeu e mai înfricoşătoare decât imposibilitatea, că libertatea e mult mai îngrozitoare decât

facla
EDITURA FACLA

închisoarea. Dacă, într-adevăr, avem de-a face cu o forță ce ne depășește și care se implică în viețile noastre, atunci ar cam trebui să trecem la treabă și să muncim pentru împlinirea visurilor pe care le credeam imposibile înainte.

Se spune că o descoperire este întâlnirea dintre un accident și o minte pregătită.
ALBERT SZENT-GYORGYI

Ați băgat vreodată de seamă cui i se întâmplă accidente? Șansa preferă numai mințile pregătite.
LOUIS PASTEUR

Viața e ceea ce facem noi din ea. Nu contează că îl concepem pe Dumnezeu ca fiindu-ne interior, ori că-l concepem ca pe o alteritate, exterior nouă. Să ne bizuim pe forța aceea, da, contează.

„Cereți și vi se va da; [...] bateți și vi se va deschide..."[1] Aceste cuvinte sunt dintre cele mai neplăcute din câte îi sunt atribuite lui Iisus Hristos. Ele sugerează posibilitatea metodei științifice: cere (experimentează) și vezi ce se întâmplă (înregistrează rezultatele).

E într-adevăr uimitor că nu luăm în seamă rugăciunile cărora li se răspunde? Le spunem coincidențe. Le spunem noroc. Le spunem oricum, dar nu pe nume: mâna lui Dumnezeu, sau a binelui, activată de propria noastră mână când acționăm pe baza celor mai intime visuri ale noastre, când ne dedicăm propriului nostru suflet.

Chiar și cea mai neinteresantă viață cuprinde momente de dedicare în care îți spui: „Și totuși am să cumpăr o canapea nouă." Iar apoi îți spui: „Am găsit canapeaua perfectă. Cât de ciudat lucru! I-am făcut o vizită mătușii Bernice, iar vecina ei scosese la vânzare lucruri care nu-i mai trebuiau. Și printre ele era și sofaua asta minunată, la care noul ei soț e alergic."

În viețile mari, astfel de momente ies în relief, întocmai ca figurile președinților de la Mount Rushmore. Lewis și Clark s-au îndreptat spre vest. Isak Dinesen a pornit spre Africa. Toți avem o Africă a noastră, acele noțiuni întunecate și romantice, care ne ispitesc sinele cel mai profund. Când răspundem acelei chemări, când ne dedicăm ei, punem în mișcare principiul pe care C.G. Jung l-a numit *sincronicitate*, definită larg drept întrețeserea întâmplătoare a evenimentelor. În anii 1960, îi spuneam *serendipitate*. Oricum alegi să-i spui, îndată ce începi recuperarea creatoare vei fi surprins să afli că se ivește din toate părțile.

Nu fi surprins că te vei strădui să n-o iei în seamă. Deși articolul lui Jung despre sincronicitate constituie o piatră de temelie a gândirii sale, destui dintre discipolii săi preferă s-o considere întrucâtva o problemă de mai mică importanță.

[1] *Evanghelia după Matei*, 7, 7; *Evanghelia după Luca*, 11, 9. Ed. cit. (*n.t.*).

O ignoră, așa cum ignoră și interesul său pentru *I Ching*, ca pe o ciudățenie, ca pe ceva ce nu trebuie luat prea în serios.

Norocul e mereu puternic. Ține-ți mereu cârligul aruncat în apă; în iazul în care te-aștepți mai puțin, acolo va fi pește.
OVIDIU

Jung ar putea să nu fie de acord cu ei. Urmându-și propriile intuiții, a ajuns să experimenteze și să descrie un fenomen pe care mulți dintre noi preferă să-l ignore: posibilitatea existenței unui univers inteligent și reactiv, care acționează și reacționează în interesul nostru.

Din experiența mea pot spune că așa stau lucrurile. Am învățat, ca regulă de bază, că nu trebuie să ceri niciodată ce nu poți face. Spune, mai bine, că ai s-o faci. Apoi ține-te bine! Vor urma cele mai uimitoare lucruri.

„Dumnezeu e eficient", îmi amintește întotdeauna actrița Julianna McCarthy. Întotdeauna am fost uluită de priceperea cu care universul își împarte bunătățile.

Acum vreo șase ani, o piesă de-a mea a fost selectată pentru o lectură publică de către Centrul pentru artele spectacolului din Denver. Scrisesem piesa având-o în minte pe prietena mea Julianna pentru rolul principal. În mod ideal, ea trebuia să citească rolul, dar când am ajuns în Denver, echipa era deja formată. De cum am întâlnit-o pe cea care avea să citească rolul principal, am avut senzația ciudată că e o bombă cu ceas. I-am spus asta regizorului, dar mi s-au dat asigurări că actrița este o profesionistă desăvârșită. Și totuși, senzația aceea ciudată îmi persista în stomac. Cum mă așteptam, cu o săptămână înainte de debut, actrița din rolul principal a renunțat brusc, și la piesa mea, și la *Painting Churches* (*Pictând biserici*), o piesă ce ajunsese la jumătate punerii în scenă.

Cei de la Centrul din Denver erau șocați și și-au cerut scuze. Se simțeau groaznic față de daunele produse piesei mele prin plecarea aceea neanunțată. „Dacă am trăi într-o lume perfectă, pe cine ai vedea în rolul acesta?", m-au întrebat. Le-am spus: „Julianna McCarthy".

Julianna a fost pe dată angajată și a venit cu avionul din Los Angeles. Imediat ce i-au văzut CV-ul, directorii centrului i-au cerut nu numai să joace în piesa mea, dar și să preia rolul din *Pictând biserici*, pentru care s-a dovedit a fi omul potrivit la locul potrivit.

„Dumnezeu și-arată fața", i-am spus râzând Juliannei, foarte bucuroasă că avea, până la urmă, șansa să joace în piesa „ei".

Din experiența mea, universul se angajează în planuri care merită a fi duse la capăt și în special în cele spectaculoase și costisitoare. Rareori mi s-a întâmplat să concep un plan delicios fără să primesc și mijloacele prin care să-l duc

EDITURA FACLA

la îndeplinire. Să înțelegem că *ce* trebuie să vină înaintea lui *cum*. Întâi hotărăște *ce* vrei să faci. *Cum* vine de la sine, de-obicei.

Dorește, cere, crede, primește.
STELLA TERRILL MANN

Prea des, când se vorbește despre creativitate, se accentuează importanța strategiei. Neinițiaților li se dau sfaturi despre machiaverlâcurile pe care trebuie să le pună în practică pentru a intra în branșă. Eu cred că astea sunt niște prostii. Dacă întrebi un artist cum a ajuns unde-a ajuns, nu-ți va vorbi despre o intrare prin efracție, ci despre o suită de întâmplări norocoase. „O mie de mâini invizibile de ajutor", așa numește Joseph Campbell aceste întâmplări. Eu le numesc sincronicitate. Convingerea mea este că ne putem bizui pe ele.

Ține minte că creativitatea e o experiență tribală și că bătrânii tribului îi vor iniția pe tinerii talentați care le ies în cale. Ceea ce spun poate părea doar emanația unei gândiri prea optimiste, dar nu este. Uneori, un artist mai în vârstă va fi pus să te ajute, chiar și împotriva dorințelor lui. „Nu știu de ce fac asta pentru tine, dar…" O spun iar, unele dintre mâinile care ți se întind ar putea fi ceva mai mult decât mâini omenești.

Ne place să pretindem că e greu să ne urmăm visurile cele mai intime. Adevărul este că e greu să eviți toate ușile care ți se deschid. Renunță la visul tău și se va întoarce din nou la tine. Mobilizează-te iar să-l urmezi și o nouă ușă misterioasă se va deschide înaintea ta.

Universul e generos în acordarea sprijinului său. Când acceptăm ceva suntem pretențioși. Căutăm toți caii de dar la dinți și de obicei îi returnăm celui care ni i-a dat. Spunem că ne temem de eșec, dar ce ne sperie și mai mult e posibilitatea de a izbândi.

Fă un mic pas în direcția visului tău și urmărește sincronicitatea cu care se deschid ușile. Să vezi, la urma urmei, înseamnă să crezi. Iar dacă vei vedea rezultatele experiențelor tale, nu va trebui să mă crezi pe mine. Ține minte maxima: „Sari, căci plasa de siguranță va apărea." În cartea sa, *The Scottish Himalayan Expedition* (*Expediția scoțiană în Himalaya*), W.H. Murray[1] scrie despre experiența sa de explorator:

> Până când nu te dedici planului tău, vei avea parte de ezitări, de șansa de a te retrage și de lipsă de eficiență. Referitor la toate inițiativele (și actele creatoare) există un adevăr elementar, a cărui ignorare ucide nenumărate idei și planuri minunate: în clipa când cineva se dedică realmente unui plan, Providența intră și ea în joc.

[1] William Hutchinson Murray (1913–1996), scriitor și alpinist scoțian (*n.t.*).

Tot felul de lucruri se întâmplă pentru a face să se nască unul care altfel n-ar fi fost posibil. O suită întreagă de evenimente izvorăsc din decizie, aducând în sprijinul ei tot felul de incidente, întâlniri și ajutor material, lucruri la care niciun om nu s-ar fi gândit că îi vor ieși în cale.

Începuturile autentice se petrec înlăuntrul nostru, chiar și atunci când ne sunt supuse atenției de condiții externe.
WILLIAM BRIDGES

Dacă nu-l crezi pe Murray – sau pe mine –, poate vrei să-l crezi pe Goethe. Om politic, învățat, artist, om de lume. Despre voința Providenței care sprijină eforturile noastre, Goethe a spus:

> Începe orice te gândești sau crezi că poți face. Acțiunea conține în sine magie, har și putere.

RUȘINEA

Unii dintre voi se gândesc: „Dacă ar fi fost așa de ușor să acționez, n-aș citi acum cartea asta." Aceia dintre noi care se împotmolesc din frică de dinainte de a trece la acțiune sunt de obicei sabotați de un vechi dușman: rușinea. Rușinea e un aparat de control. Să faci pe cineva de rușine e o încercare de a preîntâmpina un comportament stânjenitor pentru noi al acelei persoane.

Să realizezi o operă artistică poate să ți se pară un lucru asemănător cu împărtășirea unui secret de familie. Destăinuirea, prin esența ei, implică rușine și frică. Ea răspunde la întrebarea: „Ce vor crede despre mine dacă vor ști acest lucru?" E o întrebare înspăimântătoare, mai ales dacă am fost cândva făcuți de rușine pentru curiozitățile și explorările noastre, fie că sunt sociale, sexuale sau spirituale.

„Cum îndrăznești?" se răstesc adesea adulții mânioși la copiii nevinovați care-au dat peste un secret de familie. (Cum îndrăznești să deschizi cutia de bijuterii a mamei? Cum îndrăznești să te uiți în sertarul biroului tatălui tău? Cum îndrăznești să deschizi ușa dormitorului? Cum îndrăznești să cobori în pivniță, să urci în mansardă, să te strecori în acele colțuri întunecate unde am pus lucruri despre care am vrea ca tu să nu știi?)

Actul de a face artă pune societatea în fața ei înseși. Arta aduce lucruri la lumină. Ne luminează. Aruncă lumină în tainițele noastre întunecate. Îndreaptă reflectorul spre inima propriului nostru întuneric și ne-ntreabă: „Vezi?"

EDITURA FACLA

Când cineva nu vrea să vadă ceva, se înfurie pe cei care îi arată. Ucid solul. Un copil dintr-o familie de alcoolici are probleme la şcoală sau sexuale. Familia e etichetată ca fiind una cu probleme. Copilul e făcut de ruşine pentru ruşinea pe care a adus-o asupra familiei. Dar copilul e cel care a adus ruşine asupra familiei respective? Nu. Copilul doar a scos lucruri ruşinoase la lumină. Ruşinea familiei era anterioară şi a cauzat problemele copilului. „Ce vor spune vecinii?" e un aparat de produs ruşine, al cărui scop este să păstreze intactă o conspiraţie a răului.

Costul unui lucru este cantitatea din ceea ce numesc eu viaţă, cerută în schimbul acelui lucru, imediat sau pe termen lung.
HENRY DAVID THOREAU

Arta deschide dulapuri, aeriseşte subsoluri şi mansarde. Aduce vindecare. Dar înainte ca o rană să se vindece, ea trebuie văzută, iar actul expunerii rănii la lumină şi aer, actul artistului este întâmpinat adesea cu blam. „Să-ţi fie ruşine! Cum îndrăzneşti să numeşti porcăria asta artă?"

Pentru artistul care a răbdat să fie făcut de ruşine în copilărie – pentru indiferent ce nevoie, pentru orice fel de explorare, pentru orice aşteptări –, ruşinea poate interveni chiar şi fără ajutorul recenziilor care provoacă ruşine. Dacă un copil a fost făcut să se simtă prost pentru că s-a crezut talentat, actul de a termina realmente o lucrare de artă va fi încărcat de ruşine interioară.

Mulţi artişti încep o lucrare, înaintează bine cu ea, iar apoi, aproape de încheierea ei, li se pare că lucrarea aceea e într-un mod misterios lipsită de merite. Dintr-odată nu mai merită efortul. Pentru terapeuţi, acest influx subit de dezinteres („Nu contează") e un mecanism obişnuit de a trata probleme, angajat pentru a ne feri de suferinţă şi a ne expune mai puţin la vulnerabilităţi.

Adulţii care au crescut în familii disfuncţionale învaţă să folosească acest mecanism foarte bine. Ei îl numesc detaşare, dar de fapt e doar un mecanism de începătoşare.

„A uitat de ziua mea. Ei, bine, nu-i mare bai!"

O viaţă întreagă de experienţe de acest fel, în care nevoia de recunoaştere este constant frustrată, îl învaţă pe copil că a pune indiferent ce în atenţia celorlalţi e un act periculos.

„Să târăşti acasă un os invizibil", aşa a descris o artistă în recuperare încercările vane de a produce ceva destul de important încât să câştige aprobarea familiei sale. „Indiferent cât de important era ceea ce făceam, s-ar fi zis că ei nu băgau niciodată de seamă. Întotdeauna vedeau ceva în neregulă la ce făceam. Luam numai note de 10 şi un singur 9, dar lor tocmai acel 9 le atrăgea atenţia."

E absolut firesc ca artiştii tineri să încerce să atragă atenţia părinţilor prin fapte, fie pozitive, fie negative. Confruntaţi cu indiferenţa sau mânia, asemenea

tineri învaţă curând că niciun os n-ar putea fi întâmpinat cu aprobare de către părinţi.

Deseori suntem în mod greşit făcuţi de ruşine pentru actele noastre creative. Iar din această ruşine învăţăm că e rău să creezi. Îndată ce învăţăm această lecţie, o uităm imediat. Îngropăm ruşinea spunând: „Nu contează", iar ea supravieţuieşte, aşteptând să se agaţe de noi eforturi ale noastre. Însuşi actul de a încerca să creezi ceva artistic provoacă ruşinea.

Vom descoperi natura geniului nostru specific când vom înceta să căutăm a ne conforma propriilor noastre modele sau celor ale altora, când vom învăţa să fim noi înşine şi când vom permite canalului natural să se deschidă.
SHAKTI GAWAIN

De aceea, de multe ori, un film studenţesc grozav nu e trimis niciodată la un festival unde ar putea fi văzut; de aceea romane bune sunt distruse sau trăiesc în sertare de birou. De aceea piese bune de teatru nu sunt trimise spre lectură, iar actori buni nu merg la audiţii. De aceea s-ar putea ca artiştii să simtă ruşine când îşi mărturisesc visele. Ruşinea e redeclanşată în noi ca adulţi pentru că artistul nostru interior rămâne pentru totdeauna copilul nostru creator. Din această pricină, să faci ceva artistic poate stârni sentimentul de ruşine.

Nu producem artă având în minte, în primul rând, criticile cele mai avizate, ci acea critică ce întreabă: „Dar cum ţi-ai permis?" şi care-l face pe artist să se simtă ca un copil ruşinat. Un prieten bine-intenţionat care critică constructiv un scriitor începător poate foarte bine să-l şi termine pe acel scriitor.

Vreau să fiu foarte clară. Nu orice critică înseamnă a face de ruşine. De fapt, chiar şi cea mai severă critică, atunci când pune punctul pe i, poate fi întâmpinată cu o exclamaţie interioară: *Aha!*, dacă-i arată artistului o cale nouă şi validă de a-şi dezvolta munca. Critica dăunătoare e aceea care degradează, respinge, ridiculizează sau condamnă. E adeseori extrem de rea, dar vagă, astfel că e greu de refutat. Aceasta e critica dăunătoare.

Ruşinat de acest fel de critică, un artist se blochează adesea sau încetează să-şi mai scoată munca în public. Un prieten, profesor sau critic perfecţionist – aidoma unui părinte perfecţionist care scormoneşte după virgulele lipsă din compunere – poate stinge ardoarea tânărului artist care abia învaţă să se exprime liber. Din această pricină, ca artişti, trebuie să învăţăm să fim foarte autoprotectori.

Înseamnă asta să nu accepţi niciun fel de critică? Nu, înseamnă să înveţi unde şi când să cauţi critica potrivită. Ca artişti, trebuie să învăţăm când ne este necesară critica şi din partea cui. Nu doar sursa, ci şi momentul este foarte important aici. O primă schiţă e rareori arătată cu folos altcuiva decât celor mai delicaţi şi discernători ochi. Adeseori e nevoie tot de un artist ca

EDITURA FACLA

să vadă în primele încercări ce fel idei creatoare încearcă să capete formă. Ochiul neexperimentat sau prea critic, în loc să susțină evoluția către forma definită, poate să o întrerupă încă de la început.

Ca artiști, nu putem controla toate criticile care ni se vor aduce. Nu putem să-i transformăm pe criticii noștri în niște persoane mai sănătoase, mai iubitoare sau mai constructive decât sunt deja. Dar putem învăța să-l consolăm pe copilul artist atunci când i se aduc critici nefondate; putem învăța să găsim prieteni în compania cărora să ne putem răcori inima în siguranță. Putem învăța să nu tăgăduim și să nu ne ascundem sentimentele atunci când am fost abuzați în domeniul artistic.

Arta are nevoie de un incubator sigur. În mod ideal, artiștii găsesc acest mediu propice mai întâi în propria familie, apoi la școală și în cele din urmă în comunitatea prietenilor și suporterilor. Acest ideal este însă rareori real. Ca să devenim artiști, trebuie să învățăm să ne creăm spațiul de siguranță de care avem nevoie. Trebuie să învățăm să ne ferim copilul artist de actul de a se rușina. Iar acest lucru îl facem dezamorsând rușinile suferite în copilărie, scriindu-le pe hârtie și împărtășindu-le celor mai de încredere apropiați ai noștri, despre care știm că nu ne vor face de rușine pentru ce le spunem.

Destăinuindu-ne secretele rușinoase dimprejurul artei noastre și exprimându-le prin artă, ne eliberăm pe noi înșine și pe ceilalți de întuneric. Această eliberare nu e întotdeauna bine primită.

Trebuie să învățăm că atunci când arta noastră descoperă o taină a sufletului uman, cei ce ne urmăresc ar putea voi să ne facă de rușine pentru că o facem. „Groaznic!" ar putea spune, atacând opera tocmai când aceasta e de fapt bună. Ceea ce poate să te zăpăcească foarte rău. Când ni se spune: „Să-ți fie rușine" și o resimțim, poate ar trebui să recunoaștem în rușine o recreare a momentelor din copilărie când ne-a fost rușine.

„Știu că lucrarea aceea e bună… Credeam că am făcut treabă bună… Poate mă păcăleam pe mine însumi? Poate că acel critic are dreptate… Cum de-am îndrăznit a crede că…?" Și coborârea în spirală începe cu aceste întrebări.

În aceste momente, trebuie să fim foarte fermi cu noi înșine și să nu cedăm primei îndoieli. Pur și simplu nu putem permite primului gând negativ să se înstăpânească asupra minții noastre. Să te împiedici de primul dubiu e asemenea primului pahar pentru un alcoolic. De îndată ce-a intrat în sistemul tău, dubiul va crea altul și încă unul. Îndoielile pot fi stopate, dar pentru asta trebuie vigilență. „Poate că acel critic avea dreptate…" Și, zbang!, trebuie să trecem la acțiune: „Ești un artist bun, curajos, lucrezi bine. E foarte bine că ai făcut lucrarea aia…"

Ceea ce nu mă ucide mă-ntărește.
ALBERT CAMUS[1]

[1] Citatul e greșit atribuit lui Albert Camus. Îi aparține lui Friedrich Nietzsche, vezi *Amurgul Idolilor*, traducere de Alexandru Al. Șahighian, Humanitas, 2005, p. 12 (*n.t.*).

Când *God's Will* (*Vrerea Domnului*), comedia romantică pe care am regizat-o, a debutat în Washington, D.C., pentru mine a însemnat o întoarcere acasă. Primele mele sarcini în jurnalistică le făcusem pentru *Washington Post*. Speram să fiu primită ca o eroină locală și să primesc cronici pozitive. Dar în cronicile apărute înaintea premierei, nu așa am fost întâmpinată.

Washington Post a trimis o tânără care a vizionat întregul film despre oamenii de teatru, iar apoi a scris că e vorba despre oameni de film. A adăugat că „majoritatea" dialogurilor mele erau *furate* din *Casablanca*. Mă-ntrebam ce film o fi văzut, în mod cert nu pe-al meu. Filmul meu avea în jur de vreo patruzeci de glume cu teatru și o singură poantă cu *Casablanca*. Astea erau faptele, dar ele nu mi-ai adus nimic bun.

Eram moartă de spaimă. Făcută de rușine. Gata (aproape) să mor.

Pentru că antidotul rușinării este iubirea de sine și lauda de sine, exact asta am făcut și eu atunci. Am ieșit la o plimbare prin parcul Rock Creek. M-am rugat. Am făcut o listă cu realizările mele trecute și cu cronicile bune primite. Nu mi-am spus: „Nu contează". Dar i-am spus artistului din mine însămi: „Te vei vindeca".

Și am apărut la premiera filmului meu. A avut mult mai mult succes decât promiteau cronicile.

Trei luni mai târziu, filmul a fost ales pentru prezentarea la un festival european de prestigiu. Organizatorii mi-au oferit transport gratuit. Și s-au oferit să-mi plătească toate cheltuielile. Să organizeze niște evenimente legate de filmul meu. Am ezitat. Rușinea din Washington își realizase muta și otrăvita lucrare. Mi-era teamă să merg.

Dar știam că e mai bine să merg. Anii petrecuți în recuperare artistică m-au învățat să mă arăt pur și simplu. Când am făcut-o, filmul meu s-a vândut pe bani buni și a avut parte chiar și de un titlu mare în *Variety*. Întotdeauna dau titlul acesta pentru că, pentru mine, ironia lui nu și-a pierdut încă puterea. Se putea citi: „*Vrerea Domnului* lovește în München".

Voința Domnului pentru noi *este* să fim creativi.

EDITURA FACLA

Lei 19,50

CUM SĂ ABORDEZI CRITICILE

Cuvintele care luminează sunt mai prețioase decât diamantele.
HAZRAT INAYAT KHAN

Este important să știi să selectezi criticile folositoare de celelalte. Deseori trebuie să facem sortarea pentru noi înșine, fără a beneficia de o revanșă publică. Ca artiști, suntem mult mai capabili să facem sortarea aceasta decât ar putea crede unii. Criticile bine țintite, dacă au acuratețe, îi dau adeseori artistului un sentiment de ușurare: „Aha, deci asta nu era în regulă cu lucrarea mea!" Criticile folositoare ne oferă în cele din urmă o piesă de puzzle în plus pentru opera noastră.

Pe de altă parte, criticile inutile ne dau impresia c-am fost învinețiți cu un baston. Ca o regulă, astfel de critici îți închid gura și te fac de rușine; sunt ambigue în conținut; personale, imprecise sau inhibitoare prin condamnările lor. Din criticile iresponsabile nu te alegi cu absolut nimic.

Ai de-a face cu un copil interior. Abuzarea copilului artist produce rebeliune care produce, la rândul ei, blocaje. Tot ce ai de făcut cu criticile abuzive este să te vindeci de ele.

Sunt câteva reguli folositoare când ai de-a face cu indiferent ce formă de critică.

1. Primește criticile până la capăt și treci peste ele.
2. Scrie, pentru uzul tău propriu, note despre conceptele sau expresiile care te deranjează.
3. Scrie note despre conceptele și expresiile care ți se par utile.
4. Fă ceva foarte satisfăcător pentru tine însuți – citește o cronică laudativă veche sau amintește-ți un compliment pe care l-ai primit.
5. Amintește-ți că, și dacă e adevărat că ai făcut o porcărie de lucrare, poate fi un pas necesar către următoarea ta lucrare. Arta se maturizează spasmodic și are nevoie de etape în care produce rățuște urâte.
6. Vezi încă o dată criticile ce ți s-au adus. Seamănă cu criticile care ți s-au făcut în trecut – mai ales critici ce te-au făcut de rușine în copilărie? Admite față de tine însuți că prezentele critici zgândăresc o rană veche.
7. Scrie o scrisoare unui critic – cel mai probabil nu trebuie s-o pui la poștă. Apără-ți lucrările și acceptă ce îți este folositor, dacă într-adevăr ți-a fost ceva de folos, în criticile pe care ți le-a adus.
8. Urcă iar în șa! Dedică-te de îndată unui nou proiect creativ!
9. Fă-o! Creativitatea e singurul tratament pentru critici.

MUNCĂ DE INVESTIGAȚIE, UN EXERCIȚIU

Artistul care caută perfecțiunea în tot ce face sunt cei care n-o pot atinge în nimic.
EUGÈNE DELACROIX

Mulți indivizi blocați sunt de fapt personalități foarte puternice și creative convinse de alții să se rușineze de talentele și puterile lor. Fără să-și dea seama, sunt adesea folosiți ca baterii de familie și de prieteni, care se simt liberi și să le folosească energiile creatoare, și să le blameze. Când acești artiști blocați se străduiesc să scape de sistemul lor disfuncțional, sunt adesea îndemnați să fie înțelegători, deși acest sfat nu e adecvat situației lor. Convinși să se simtă vinovați pentru talentele pe care le au, adeseori își ascund propria lumină sub obroc, de teamă să nu-i rănească pe cei din jur. Și astfel se rănesc pe ei înșiși.

E timpul să facem puțină muncă detectivistică pentru a revigora persoanele abandonate: pe noi înșine. Când vei completa următoarele fraze, s-ar putea să simți emoții puternice când ajungi la amintiri vechi sau la bucățele demult rătăcite din tine. Îngăduiește-ți să asociezi liber una-două propoziții cu fiecare dintre expresiile:

1. Jucăria mea preferată în copilărie era…
2. Jocul meu preferat în copilărie era…
3. Cel mai bun film pe care l-am văzut când eram puști a fost…
4. N-o fac prea des, dar îmi place să…
5. Dacă m-aș putea învioră puțin, mi-aș permite să…
6. De n-ar fi prea târziu, aș…
7. Instrumentul meu muzical preferat este…
8. Suma de bani pe care o cheltuiesc lunar ca să mă distrez este…
9. De n-aș fi așa de zgârcit cu artistul meu, i-aș lua…
10. Pentru mine, să ies este…
11. Mi-e teamă că de-ncep să visez…
12. În taină, îmi place să citesc…
13. De-aș fi avut o copilărie perfectă, aș fi devenit…
14. De nu mi s-ar părea așa de tâmpit, aș scrie sau aș face…
15. Părinții mei cred că artiștii sunt…
16. Dumnezeul meu crede că artiștii sunt…
17. Ceea ce mă face să mă simt destul de ciudat vizavi de recuperarea asta este…

Îți iei viața în propriile mâini și ce să vezi? Se întâmplă un lucru groaznic: nu mai ai pe cine să dai vina.
ERICA JONG

18. Să-nvăț să am încredere în mine probabil că este…
19. Muzica ce mă pune cel mai rapid pe picioare este…
20. Prefer să mă îmbrac…

CREȘTEREA

Creșterea e o mișcare aleatorie înainte: după regula, doi pași înainte, unul înapoi. Ține minte acest lucru și fii foarte delicat cu tine însuți. Recuperarea creatoare este un proces de vindecare. Ești capabil de lucruri mărețe marțea, dar miercurea s-ar putea să aluneci înapoi. E absolut normal. Creșterea se petrece în salturi. Uneori vei dormita. Gândește-te la aceste perioade ca la unele de odihnă.

Foarte des, o săptămână de intuiții va fi urmată de o săptămână de tândăleală. Paginile de dimineață îți vor părea fără rost. *Nu sunt.* Ce înveți să faci, scriindu-le chiar și când ești obosit sau îți par anoste, este să te odihnești pe pagină. E foarte important. Alergătorii de maraton sugerează să contorizezi câte zece mile alergate încet pentru fiecare milă pe care o alergi rapid. Același lucru e valabil și pentru creativitate.

Există o vitalitate, o forță a vieții, o energie, o iuțeală ce se transformă prin tine în acțiune și pentru că nu există decât un singur tu în toate timpurile, această expresie e unică. Dacă o blochezi, nu va exista niciodată prin niciun alt intermediar și se va pierde.
MARTHA GRAHAM

În acest sens, „cu răbdarea treci marea" e de fapt un mod de operare. Înseamnă „că-ncetișor îți atingi scopul". Dacă te ții de practica scrierii celor trei pagini în fiecare dimineață și vei face câte un lucru drăguț pentru tine însuți în fiecare zi, vei începe a observa o ușoară înseninare a inimii.

Exersează-ți bunătatea asupra ta însăți în feluri mărunte și concrete. Uită-te în frigider. Te hrănești corespunzător? Ai ciorapi destui? Dar un set de lenjerie în plus nu-ți trebuie? Sau o nouă plantă de apartament? Sau un termos, să-l ai pe drumul lung până la muncă? Permite-ți să arunci unele dintre țoalele tale vechi. Nu trebuie să păstrezi totul.

Expresia „Dumnezeu îi ajută pe cei ce se-ajută singuri" ar putea căpăta o nouă și foarte diferită semnificație. Dacă în trecut prin asta înțelegeai că „Dumnezeu îi ajută pe cei care și-au bine-meritat ajutorul", de-acum înainte va însemna incredibilul număr de daruri mărunte pe care creatorul le risipește asupra celor ce se ajută pe ei înșiși să câștige o mică avere. Dacă faci zi de zi un lucru fain pentru tine însuți, Dumnezeu va mai face două în plus. Fii atent,

vei primi sprijin și încurajare de unde nu te aștepți. Fii deschis la posibilitatea de a primi cadouri pe căi surprinzătoare: bilete gratuite, călătorii gratuite, o invitație la cină, o canapea cumpărată la mâna a doua, dar nouă pentru tine. Obișnuiește-te să spui „da" când ți se oferă astfel de ajutoare.

Cei care au înclinații științifice poate că vor să facă o listă bună, minuțioasă cu hainele pe care-ați vrea să le aveți. Foarte des, articolele din listă ajung în posesia ta cu o viteză năucitoare. Încearcă. Experimentează.

Mai mult decât orice, experimentați singurătatea. Va trebui să vă dedicați intervalelor de tăcere. Încercați să vă deprindeți a vă controla, a vă asculta. De câteva ori pe zi, ia o cât de scurtă pauză și întreabă-te cum te simți. Ascultă-ți răspunsul. Răspunde cu delicatețe. Dacă faci ceva foarte greu, promite-ți că, după aceea, vei lua o pauză și că te vei tratarisi cum se cuvine.

Da, îți cer să te comporți cu tine însuți cum te-ai purta cu un prunc. Credem că pentru a ajunge artiști trebuie să fim duri, cinici și să avem o răceală a minții. Lasă astea în seama criticilor. Ca ființă creatoare, vei fi mult mai productiv dacă vei fi cocoloșit, decât dacă vei fi hărțuit.

SARCINI

1. Descrie camera pe care o aveai în copilărie. Fă o schiță a camerei aceleia, dacă așa vrei. Ce anume îți plăcea cel mai mult la ea? Ce-ți place cel mai mult la camera ta de-acum? Nimic? Păi atunci adu în camera asta ceva ce-ți place, poate chiar ceva din acea cameră pe care-o aveai în copilărie.
2. Descrie cinci caracteristici care-ți plac la copilul care ai fost.
3. Fă o listă cu cinci realizări din copilărie. (Numai note de zece în clasa a șaptea, ai dresat câinele, l-ai pocnit pe forțosul clasei, i-ai făcut o farsă preotului.) Și ca desert: fă o listă cu cinci feluri de mâncare pe care le preferai în copilărie. Ia-ți unul dintre ele săptămâna asta. Da, jeleurile cu gust de banane sunt exact ce-ți trebuie!

Ori de câte ori am de ales între două rele, de fiecare dată îmi place să-l aleg pe cel pe care nu l-am încercat înainte.
MAE WEST

4. Obiceiuri: examinează-ți obiceiurile. Multe dintre ele ar putea să se interpună în calea hrănirii artistului tău și să-ți provoace rușine. Chiar și cele mai neașteptate lucruri pot fi autodistrugătoare. Ai cumva obiceiul de-a urmări programe TV deși nu-ți place? Ai obiceiul de-a ieși cu un

prieten extrem de plicticos ca să omori timpul (ia uite ce expresie grăitoare!)? Unele dintre obiceiurile nocive sunt evidente, pe față (să bei prea mult, să fumezi, să mănânci în loc să scrii). Fă o listă cu trei proaste obiceiuri evidente. Ce câștigi dacă le perpetuezi? Unele dintre proastele obiceiuri sunt mai subtile (n-ai timp pentru sport, prea puțin timp pentru rugăciune, mereu îi ajuți pe alții, nu-ți oferi destule lucruri care să te satisfacă, ieși cu inși care-ți ridiculizează visurile). Fă o listă cu trei dintre dușmanii tăi subtili. Ce folos îți aduc aceste subtile forme de sabotaj? Fii concret.

5. Fă o listă cu prietenii care te hrănesc, realmente te hrănesc (adică îți întăresc convingerea că ai competențele și potențele care-ți trebuie), nu doar te ajută (adică îți transmit mesajul că n-ai să izbândești niciodată fără ajutorul lor). E o mare diferență între a fi ajutat și a fi tratat ca și cum ai fi neajutorat. Fă o listă cu trei prieteni care te hrănesc. Care anume dintre trăsăturile lor te ajută mai bine?
6. Sună un prieten care te tratează ca și cum ai fi realmente o persoană bună și genială care chiar poate face ceva. O parte din recuperarea ta constă în a ieși și a căuta ajutor. Acest ajutor se va dovedi extrem de important, căci urmează să îți asumi noi riscuri.

Munca de creație este o joacă. E speculația liberă ce folosește materialele formei alese de cineva.
STEPHEN NACHMANOVITCH

Creativitatea înseamnă... să vezi ceva ce nu există încă. Trebuie să găsești modul în care poți să-l aduci la existență și, astfel, să devii partenerul de joacă al lui Dumnezeu.
MICHELE SHEA

7. Busola interioară: Fiecare dintre noi are o busolă interioară. Adică un instinct ce-i indică direcția sănătoasă. Ne avertizează când pășim pe terenuri periculoase și ne spune când ceva e bun și sigur pentru noi înșine. Paginile de dimineață sunt un mod de-a lua contact cu acest instinct. La fel sunt și unele dintre activitățile creierului artist – pictatul, șofatul, plimbările, curățatul și alergarea. În această săptămână, acordă-ți o oră în care să urmezi busola ta interioară, desfășurând o activitate ce ține de creierul artist și ascultând intuițiile ce ies la suprafață în acest timp.
8. Fă o listă cu cinci oameni pe care-i admiri. Acum, fă o listă cu cinci oameni pe care-i admiri în secret. Ce trăsături au acești oameni pe care le-ai putea dezvolta mai mult în tine?
9. Fă o listă cu cinci personalități acum defuncte pe care ai fi vrut să le întâlnești. Apoi fă o listă cu cinci persoane care sunt defuncte și cu care ți-ar plăcea să petreci ceva timp în eternitatea lumii celeilalte. Ce trăsături găsești în acei oameni pe care le-ai putea căuta în prietenii tăi?
10. Compară cele două seturi de liste. Ia aminte la ce anume îți place și admiri cu adevărat – și ia aminte la ce anume crezi că ar trebui să admiri și să-ți placă. Aceste *ar trebui* al tale s-ar putea să-ți spună să-l admiri pe Edison când de fapt inima ta e cucerită de Houdini. Dă-te de partea aceea a ta care-l stimează pe Houdini pentru o vreme.

VERIFICARE

1. Câte zile din această săptămână ți-ai făcut paginile de dimineață? Cum a fost această experiență pentru tine? Dacă a trecut o zi fără să-ți faci paginile de dimineață, scrie de ce s-a întâmplat așa.
2. Te-ai dus la întâlnirea cu artistul săptămâna aceasta? (Da, da și-a fost groaznic.) Ce-ai făcut? Ce impresii ți-a lăsat?
3. Ai avut cumva experiența sincronicității săptămâna aceasta? Cum a fost?
4. Au mai fost alte chestiuni în săptămâna aceasta pe care le consideri importante pentru recuperarea ta? Descrie-le.

RECUPERAREA UNUI SIMȚ AL INTEGRITĂȚII

SCHIMBĂRI ONESTE

SĂPTĂMÂNA 4

În această săptămână s-ar putea să ai de furcă cu definirea propriului sine aflat în plină schimbare. Eseurile, sarcinile și exercițiile sunt destinate să te catapulteze într-un proces de introspecție productivă și de integrare a noului tău simț al sinelui. Ar putea fi în același timp foarte dificil și foarte surescitant pentru tine. Avertisment: nu ezita să folosești instrumentul privării de lectură!

Lucrând cu paginile de dimineață, începem să sortăm diferențele dintre sentimentele noastre *reale*, care sunt adesea secrete, și cele *oficiale*, care sunt lucruri știute în anturajul nostru. Sentimentele oficiale sunt cel mai adesea indicate de expresia „Sunt OK cu chestia aia (pierderea slujbei, partenera se întâlnește cu altcineva, moartea tatălui meu…)".

Ce vrem să spunem prin faptul că suntem „OK"? Paginile de dimineață ne obligă să fim precișii. Să însemne „OK" că m-am resemnat, că accept, că mi-e comod așa, că mă simt detașat, amețit, tolerant, satisfăcut sau încântat? Ce anume înseamnă?

OK e o expresie-pătură pentru mulți dintre noi. Acoperă tot felul de sentimente viermuitoare și cel mai adesea semnalizează o pierdere. Oficial ne simțim OK, dar chiar așa să fie?

La temelia oricărei recuperări creatoare stă hotărârea de a perfora tăgăduirile noastre, de a înceta să spunem: „E OK", când de fapt lucrurile stau cu totul altfel. Paginile de dimineață ne silesc să clarificăm acel „cu totul altfel".

În anii în care am urmărit oameni lucrând cu paginile de dimineață, am observat că mulți neglijează sau abandonează paginile în orice moment în care

se pregătește să iasă la iveală o bucățică clarificatoare neplăcută. Dacă, de exemplu, suntem foarte, foarte furioși, dar nu recunoaștem, vom fi tentați să spunem că suntem OK. Paginile de dimineață nu ne vor permite să scăpăm cu eschiva asta. Astfel că vom evita să le mai lucrăm.

Fiecare pictură are felul ei de a evolua… Când pictura e isprăvită, se arată și subiectul ei.
WILLIAM BAZIOTES

Dacă avem sentimentul insidios că iubitul nu e cu totul onest cu noi, avem la dispoziție paginile de dimineață pentru a aduce la lumină această posibilitate insidioasă – și, odată cu ea, responsabilitatea deschiderii unei discuții incomode. În loc să înfruntăm această aiureală, vom face paginile de dimineață doar de mântuială.

Prin contrast, dacă suntem dintr-odată îndrăgostiți nebunește, paginile de dimineață pot părea amenințătoare. Pentru că n-am vrea să perforăm bula fragilă și scânteietoare a fericirii noastre. Vrem să rămânem scufundați în oceanul fericirii noastre și nu să ne aducem aminte că-n orice noi există eu (sau un „ochi"[1]) care este, temporar, orbit.

Pe scurt, emoțiile puternice, de orice fel, adică tocmai obiectele cele mai splendide pentru a fi prelucrate în paginile de dimineață, ne fac îndeobște să evităm scrierea lor.

Întocmai cum un atlet obișnuit să alerge devine iritabil când îi este imposibil să acumuleze kilometri de alergare, tot așa cei dintre noi, obișnuiți să scrie paginile de dimineață, vor observa o anume iritabilitate în momentele când trecem peste ele. Suntem ispitiți, întotdeauna, să inversăm cauza și efectul: spunem: „Eram prea morocănos ca să le scriu" în loc de „Nu le-am scris, iar acum sunt morocănos!".

Realizate de-a lungul unor perioade mai întinse de timp, paginile de dimineață sunt un fel de chinetoterapie spirituală. Ele ne reordonează valorile. Dacă suntem prea la stânga sau prea la dreapta față de adevărul nostru, ele ne vor indica nevoia de reconfigurare a traseului. Vom deveni conștienți de deriva noastră și vom corecta traiectoria, fie și numai pentru a face paginile acelea să tacă.

„Cu tine fii cinstit"[2] ne somează paginile de dimineață, în timp ce ne indică cu insistență acel sine. În acele pagini, Mickey, o pictoriță, a aflat pentru prima oară că vrea să scrie comedie. Nu era uimitor, căci toți prietenii ei erau scriitori. Și iată, tot scriitoare era și ea.

---

[1] Joc de cuvinte intraductibil bazat pe omofonia dintre „I", pronumele personal, persoana I, și „eye" (ochi) (*n.t.*).

[2] Citat din sfaturile lui Polonius către fiul său Laertes. Vezi Shakespeare, *Opere*, vol. II, *Hamlet*, actul 1, scena 3, pp. 187 și 358; Editura Paralela 45, Pitești, traducere de Violeta Popa și George Volceanov (*n.t.*).

Cehov dădea următorul sfat: „Dacă vrei să-ți îmbunătățești arta, îmbunătățește-ți viața.” Care este un alt fel de-a spune că, înainte de-a avea o expresie de sine, trebuie să avem un sine de exprimat. Asta e treaba paginilor de dimineață: „Eu însumi simt uite-așa… și așa… și așa… Nu trebuie să fie nimeni de acord cu mine, dar asta e ceea ce simt *eu*.”

Procesul identificării unui *sine* comportă inevitabil pierderi, dar și câștiguri. Ne descoperim limitele, iar acele limite, prin definiție, ne despart de cei ce ne-nconjoară. Pe măsură ce ne clarificăm percepțiile, scăpăm de concepțiile nepotrivite. Pe măsură ce eliminăm ambiguitățile din gândirea noastră, ne pierdem și iluziile. Ajungem la limpezime, iar limpezimea aduce după sine schimbarea.

Elimină ceva superfluu din viața ta. Renunță la un obicei. Fă ceva care să-ți dea nesiguranță.

PIERO FERRUCI

„Slujba asta e prea mică pentru mine” poate fi o frază ce apare în paginile de dimineață. La început, poate fi o percepție neliniștitoare. Cu timpul, devine o chemare la arme, la acțiune și deci la conceperea unui plan de bătaie.

„Căsnicia asta nu mai funcționează pentru mine” spun paginile de dimineață. Iar apoi întreabă: „Mă-ntreb ce-o fi cu terapia de cuplu?”. Și apoi: „Mă întreb dacă nu m-am plictisit de mine însumi.”

Pe lângă punerea problemelor, paginile de dimineață ar putea furniza și soluții. „Chiar sunt plictisit de mine însumi. Ar fi fain să-nvăț franceză.” Sau: „Am văzut un afiș, chiar lângă blocul nostru, despre un curs de modelaj în lut. Sună interesant.”

Observând care prieteni ne plictisesc, ce situații ne incomodează, suntem adesea zguduiți de valuri de durere. S-ar putea să ne vrem iluziile înapoi! Vrem să credem că prietenia funcționează. N-avem nevoie de trauma căutării unui nou loc de muncă.

Confruntați cu schimbarea pe cale să se întâmple, schimbare pe care noi cu mâna noastră am pornit-o, vrem să ne răzvrătim, să ne strângem ghem și să plângem în hohote. Vorba aceea: „Câștig fără suferință nu există”, e adevărată. Iar noi detestăm suferința asta indiferent ce câștiguri ne promite.

„Nu vreau să-mi sporesc nivelul de conștiință”, scâncim. „Vreau să…” și mulțumită paginilor de dimineață aflăm ce vrem și în cele din urmă suntem determinați să facem schimbările necesare pentru a obține ceea ce vrem. Dar nu fără scandal. Și nu fără *kriya*, cuvânt sanscrit care denumește o urgență sau o capitulare spirituală. (Eu mă gândesc la *kriyas* ca la niște crize spirituale. Poate de-aceea ar trebui scrisă *crias*[1], pentru că sunt țipetele sufletului în trecerea prin teascul schimbării.)

[1] Aluzie la asemănarea cu engl. *cries* (plânsete, țipete) (*n.t.*).

Cu toții știm cum arată *kriya:* e gripa puternică ce te doboară imediat după despărțirea de iubitul tău. E împuțita durere de cap și tusea măgărească care-ți spun că ai abuzat de sănătatea ta doar pentru a respecta un termen-limită imposibil. Dar atacul de astmă, apărut pe neașteptate, după ce ți-a venit rândul să te îngrijești de o rudă alcoolică? Și acela e tot kriya.

Întotdeauna semnificative, adeseori psihosomatice, kriya sunt insultele pe care sufletul nostru le adaugă rănilor noastre: „Pricepi?” e întrebarea pe care ne-o pune această criză.

Încetează să te mai gândești și să vorbești despre ceva și nu va mai fi nimic ce nu poți face.

AFORISM ZEN

Pricepe:

Nu mai poți rămâne cu acest partener abuziv.

Nu poți să rămâi la acest loc de muncă unde ți se cer 80 de ore de muncă pe săptămână.

Nu poți să-ți salvezi fratele, el trebuie să se salveze pe sine.

În grupurile de 12 pași, acestor crize li se spune adesea capitulări. Oamenilor li se spune pur și simplu să lase lucrurile să treacă. Și așa ar face dacă ar ști de ce anume țin ei. Făcând paginile de dimineață și mergând la întâlnirile cu artistul, stația radio are o jumătate de șansă să capteze mesajul pe care-l trimiți și/sau recepționezi. Paginile adună suspecții obișnuiți. Acolo sunt menționate micile neplăceri pe care de obicei la ignorăm, marile succese pe care am trecut cu vederea să le băgăm în seamă. Pe scurt, paginile de dimineață indică drumul spre realitate: așa te simți, ce faci cu asta?

Și, adesea, cu asta facem artă.

Dacă sunt întrebați, oamenii răspund frecvent că o viață creatoare este înrădăcinată în fantezie. Adevărul mai dur este că creativitatea se întemeiază în realitate, în particular, în ceea ce ne captează concentrarea, în ceea ce este atent observat sau imaginat anume.

Pe măsură ce se disipează confuzia despre propriul sine, despre propriile valori și despre situația în care ne aflăm, devenim mai disponibili pentru momentul prezent. Acolo, în particular, facem contactul cu sinele creator. Până nu experimentăm libertatea solitudinii, nu putem să ne conectăm în mod autentic. E posibil să fim prinși, dar nu putem fi întâlniți.

Arta constă în acest moment al întâlnirii: întâlnim propriul adevăr și ne întâlnim pe noi înșine. Ne întâlnim pe noi înșine și ne găsim expresia de sine. Ajungem originali, pentru că devenim ceva specific: o origine din care izvorăște opera.

Câştigându-ne, sau recâştigându-ne, identitatea creatoare, ajungem să ne lepădăm de falsul sine pe care-l întreţineam în noi înşine. Pierderea acestui fals sine poate fi resimţită dureros: „Nu mai ştiu cine sunt. Nu mă recunosc."

Ţine minte că cu cât te simţi tu pe tine ca fiind tărâm necunoscut, cu atât mai sigur poţi fi că procesul de recuperare funcţionează. Tu eşti propriul tău pământ promis, eşti noua ta frontieră.

Toate artele pe care le practicăm sunt noviciate. Marea artă este viaţa noastră.
M.C. RICHARDS

Nu din cauză că lucrurile sunt dificile nu îndrăznim; lucrurile sunt dificile pentru că nu îndrăznim.
SENECA

Schimbări ale gusturilor şi ale percepţiei acompaniază adeseori răsturnări ale identităţii. Unul dintre cele mai clare semnale că ceva sănătos se pune pe picioare este impulsul de a rări, de a sorta şi de a arunca haine, hârtii şi lucruri vechi.

„Nu-mi mai trebuie asta", spunem aruncând o cămaşă zdrenţuită în grămada cu lucruri de dat. „Mi-e greaţă de dulapul ăsta stricat şi de toate straturile lui de vopsea" şi aşa ajungi să donezi dulapul unei organizaţii de caritate.

Aruncând lucrurile vechi şi nefuncţionale facem loc pentru ce e nou şi adecvat. Un dulap doldora de haine vechi şi uzate nu cere altele noi. O casă ce dă pe dinafară de fleacuri şi flecuşteţe de care ai tot adunat de mult timp, nu are loc pentru lucrurile care chiar ţi-ar îmbunătăţi ziua de azi.

Când acest impuls de scotocit şi aruncat se abate asupra ta, sunt două curente care se pun la treabă: vechiul tu ce pleacă şi suferă, în vreme ce noul tu se bucură şi se întăreşte. Ca în cazul oricărei rupturi, ai parte şi de tensiune, şi de uşurare. Depresii demult instalate se sparg ca un pod de gheaţă la soare. Sentimente îngheţate cu mult timp în urmă se dezmorţesc, se topesc, curg în cascadă, inundă şi, adesea, copleşesc recipientul lor – pe tine adică. S-ar putea să te simţi instabil şi schimbător. Aşa şi eşti.

Fii pregătit pentru izbucniri în râs şi-n lacrimi. O anumite senzaţie de ameţeală poate acompania senzaţii bruşte c-ai pierdut ceva. Gândeşte-te la tine însuţi ca la victima unui accident îndepărtându-se de locul coliziunii: vechea ta viaţă s-a zdrobit şi-a ars, noua ta viaţă nu se întrevede încă. S-ar putea să te simţi ca şi cum ai fi temporar lipsit de vehicul. Dar continuă să mergi.

„Nu mi se întâmplă nimic important. Nu cred că procesul acesta s-a pornit", mi-au spus adesea indivizi care, din punctul meu de vedere, se schimbau cu viteza luminii. Analogia pe care-o folosesc este că odată angajaţi în acest proces, cu paginile de dimineaţă şi întâlnirile cu artistul, începem să ne deplasăm cu asemenea viteză încât nici măcar nu ne dăm seama de ritm. Aşa cum pasagerii

unui avion rareori sunt conştienţi de viteza cu care călătoresc până nu intră într-o zonă de turbulenţe, tot aşa călătorii de pe Calea Artistului rareori sunt conştienţi de viteza cu care cresc. E aici o formă de tăgăduire care ne poate ispiti să renunţăm la procesul de recuperare care pentru noi „nu funcţionează". Ba da, funcţionează. Şi-ncă cum!

Când am implicat creatorul din noi în procesul de vindecare, multe schimbări şi deturnări de atitudini au început să se producă. Am enumerat aici doar câteva dintre ele, pentru că multe nu vor fi recunoscute la început ca parte a vindecării. De fapt, ar putea să-ţi pară nebunii distrugătoare. În cel mai bun caz, ţi se vor părea excentricităţi.

Vei avea parte de o schimbare în felul cum utilizezi energia. Visele tale vor deveni mai vivace şi mai clare, atât noaptea, cât şi ziua. Ai să te pomeneşti că-ţi aminteşti visele nocturne, iar ziua, reveriile au să-ţi capteze atenţia. Fantezii, de un tip benign şi neaşteptat, vor începe să-ţi răsară în minte pe nepusă masă.

Ca să devină cu adevărat nemuritoare, o operă de artă trebuie să scape de toate limitările umane: logica şi simţul comun nu fac decât să interfereze cu acest destin. Dar imediat ce aceste bariere sunt sparte, va intra pe tărâmul viziunilor şi visurilor copilăriei.
GIORGIO DE CHIRICO

Multe domenii ale vieţii tale, care înainte păreau să se potrivească, vor înceta să se mai potrivească. Jumătate din garderoba ta s-ar putea să-ţi pară caraghioasă. S-ar putea să iei decizia de a tapiţa din nou o canapea sau pur şi simplu de a o arunca. S-ar putea să ţi se schimbe gusturile în materie de muzică. S-ar putea să ai parte chiar şi de spontane abandonări în voia dansului, cântatului sau alergatului.

Sinceritatea ta s-ar putea să-ţi pară neliniştitoare. „Nu-mi place asta" e o propoziţie care-ţi va ieşi de pe buze. Sau: „Cred că asta-i foarte fain". Pe scurt, gusturile şi judecăţile şi identitatea ta vor începe să se întrevadă.

Ce-ai tot făcut până acum a fost să ştergi oglinda. Paginile de dimineaţă din fiecare zi au mai îndepărtat ceva din înceţoşarea pe care ai pus-o între tine şi sinele tău adevărat. Pe măsură ce imaginea ta devine mai clară, s-ar putea să te surprindă. E posibil să descoperi că-ţi plac sau nu-ţi plac lucruri foarte precise, de care nici nu-ţi dăduseşi seama. Pasiune pentru cactuşi. Şi-atunci de ce ţin iederă în ghivecele astea? Disconfort la vederea culorii maro. De ce tot port puloverul acela în care nu m-am simţit niciodată bine?

Fiind programaţi să acceptăm definiţiile celorlalţi despre noi, această individualitate emergentă poate să ne pară drept voinţa de sine care-a luat-o razna. Nu-i aşa.

Modelul unic, ca de fulg de zăpadă, al sufletului tău începe să se întrevadă. Fiecare dintre noi e un individ unic și creativ. Dar adeseori înecțoșăm acea unicitate cu zahăr, alcool, droguri, prea multă muncă, prea puțină joacă, relații nocive, viață sexuală toxică, prea puține exerciții fizice și prea mult TV, prea puțin somn, multe și variate feluri de mâncare proastă pentru suflet. Paginile de dimineață ne ajută să vedem aceste mânjeli pe conștiința noastră.

Centrul pe care nu-l pot găsi e cunoscut minții mele inconștiente.
W.H. Auden

Tot ce trebuie să faci ca să primești călăuzire este să o ceri și apoi să asculți.
Sanaya Roman

Dacă analizezi timpul scurs de când îți scrii paginile de dimineață, vei vedea că în viața ta au apărut multe schimbări ca urmare a vrerii tale de a face loc în ea acțiunii creatorului din tine. Vei fi observat o sporită, uneori deconcertantă, senzație de energie în tine, unele ieșiri mânioase, unele blitzuri ale claritații în gândire. Persoane și obiecte s-ar putea să aibă pentru tine alte înțelesuri decât înainte. Vei avea un simț al curgerii vieții și vei fi adus în fața altor panorame pe măsură ce te abandonezi curgerii simultane cu fluxul dumnezeirii. Or asta deja e clar.

E posibil să ai simultan un sentiment de amuțire și de credință. Nu mai ești înțepenit, dar nu poți spune încotro mergi. Poate simți că nu poate să țină chestia asta. Poate tânjești după vremea când nu aveai acest sentiment al posibilităților, când te simțeai victimă, când nu-ți dădeai seama cât de multe lucruri mărunte puteai face pentru a-ți îmbunătăți viața.

E normal să tânjești după nițică odihnă când te miști așa de rapid. Ce vei învăța va fi să te odihnești în timpul mișcării, așa cum te poți întinde într-o barcă. Paginile tale de dimineață sunt barca ta. Ele nu doar că te vor conduce înainte, dar vor fi și locul unde să te poți recupera de pe urma avansării tale.

Pentru noi e dificil să ne dăm seama că acest proces de întoarcere spre interior în timpul scrierii paginilor de dimineață poate deschide un pasaj interior prin care creatorul nostru ne călăuzește și ne ajută. Paginile de dimineață simbolizează vrerea noastră de a vorbi cu și de a asculta ce spune Dumnezeu. Ele ne conduc către multe alte schimbări, care și acelea vin tot de la Dumnezeu și ne călăuzesc către Dumnezeu. Prin mâna ta care scrie, scrie însăși mâna lui Dumnezeu. Și e foarte puternică.

În acest moment, o tehnică ce ar putea da multă siguranță e aceea de a folosi paginile de dimineață – sau măcar o parte a lor – pentru a scrie afirmații despre progresul tău.

„Pune pe hârtie", spunem adesea când încheiem o afacere.

Există o putere specială în scrierea contractului pe care-l facem cu creatorul nostru. „Te primesc cu bună voință" și „Facă-se voia ta!" sunt două scurte afirmații care, dacă sunt scrise dimineața, ne reamintesc că trebuie să ne păstrăm deschiși pentru și mai mult bine în timpul zilei.

„Am încredere în percepțiile mele" e o altă afirmație puternică de folosit când trecem prin schimbări ale identității. „Un eu mai puternic și mai lucid se naște."

Alege afirmații care sunt în acord cu nevoile tale. Pe măsură ce sapi în visele tale îngropate, ai nevoie de asigurări că astfel de explorări sunt permise: „Îmi recuperez identitatea și asta mă bucură."

VISE ÎNGROPATE, UN EXERCIȚIU

Ca persoane creative ce se recuperează, adeseori trebuie să excavăm în trecutul nostru în căutarea unor crâmpeie de vise și delicii îngropate. Te rog, sapă niteluș. Fii rapid și superficial! Acesta e un exercițiu de spontaneitate, așa că scrie-ți răspunsurile cât poți mai rapid. Viteza omoară Cenzorul!

1. Fă o listă cu cinci hobby-uri care-ți par amuzante.
2. Fă o listă cu cinci cursuri care-ți par amuzante.
3. Fă o listă cu cinci activități care-ți par amuzante, dar pe care tu nu le-ai face niciodată.
4. Fă o listă cu cinci deprinderi pe care ar fi amuzant să le ai.
5. Fă o listă cu cinci activități pe care-ți plăcea să le faci.
6. Fă o listă cu cinci activități tâmpițele pe care ți-ar plăcea să le încerci măcar o dată.

După cum îți vei fi dat deja seama de când te-ai apucat de lucru și până acum, vom aborda anumite probleme din unghiuri diferite, toate având ca scop să extragă mai multe informații din inconștientul tău despre ceea ce ți-ar putea plăcea într-un fel cât se poate de conștient. Exercițiul care urmează te va învăța enorm de multe lucruri despre tine însuți – dar îți va și da ceva timp liber ca să dai curs activităților pe care le-ai trecut în listele de mai sus.

PRIVAREA DE LECTURĂ

Dacă simți că viața ta sau arta ta s-au împotmolit, puține porniri în forță sunt mai eficiente decât o săptămână de *privare de lectură*.

Să nu citești deloc? Exact: să nu citești! Pentru cei mai mulți artiști, cuvintele acestea sunt asemenea unor doze foarte mici de tranchilizant. Înghițim zilnic o doză de cleveteli din presă. Precum mâncărurile grase, acestea ne înfundă sistemul. Dacă înghițim prea multe de-astea, ne simțim, exact!, prăjiți.

> *Mereu facem câte ceva: vorbim, citim, ascultăm radioul, planificăm ce urmează. Mintea ne este cicălită și ținută ocupată toată ziua cu vreun lucru ușor, neimportant și exterior.*
>
> BRENDA UELAND

E un paradox că, golindu-ne zilele de distrageri, ne umplem fântâna. Fără distracții, suntem din nou azvârliți într-o lume de senzații. Lipsiți de ziarul după care ne ascundem, un tren devine o galerie de vizitat. Lipsiți de romanul în care să ne scufundăm (și fără televizorul care tranchilizează), o seară poate deveni o vastă savană în care să rearanjăm mobila – și alte lucruri pe care le luăm ca atare.

Privarea de lectură ne întoarce către liniștea noastră interioară, un spațiu pe care mulți dintre noi încep imediat să-l umple cu noi vorbe – ne întindem la bârfe, uităm de noi în fața televizorului, ne luăm radioul drept tovarăș constant. Adeseori nu ne putem auzi propria voce interioară, vocea inspirației pentru artistul din noi, din pricina paraziților. Practicând privarea de lectură, trebuie să fim vigilenți și în privința acestor poluanți. Ne otrăvesc fântâna.

Dacă monitorizăm fluxul pe care-l primim și-l păstrăm la nivelul minim, vom fi răsplătiți pentru privarea noastră de lectură cu o viteză absolut stânjenitoare. Răsplata noastră va fi ritmul nou cu care scoatem din noi artă, gânduri, sentimente. Acestea vor începe să râcâie depunerile blocajului nostru, le vor slăbi și le vor împinge în sus și afară, până când izvorul nostru va curge iarăși liber.

De-a lungul activității mele de predare, am observat că săptămâna când dau ca sarcină privarea de lectură e una grea. Urc la catedră știind că voi fi privită ca un inamic. Dau vestea că nu vom mai citi și după aceea mă pregătesc să înfrunt valul de ostilitate și sarcasme ce urmează negreșit.

Mereu se găsește cel puțin un cursant care îmi explică – persuasiv, în termeni foarte clari –, că el sau ea e o persoană foarte importantă și ocupată, cu îndatoriri și obligații printre care se află și aceea de a citi. Această informație

e în mod inevitabil comunicată pe un ton demolator, ce presupune că sunt un copil idiot, o scamă artistică incapabilă să priceapă complexitățile lumii adulților. Iar eu doar ascult.

> *În vremuri întunecate, ochiul începe să vadă.*
>
> THEODORE ROETHKE

Când furia s-a mai domolit, când au fost menționate toate lecturile necesare pentru cursurile la facultate sau pentru slujbă, le atrag cursanților mei atenția că și eu am avut slujbe, că și eu am fost la facultate și că, din proprie experiență știu că poți sări o săptămână peste partea cu cititul pentru că oricum amânăm să ne punem pe treabă. Ca persoane creative blocate, putem fi foarte creativi când e vorba să ne sustragem de la ce trebuie să facem. Le cer cursanților mei să-și folosească creativitatea în a se sustrage de la citit.

„Dar ce vom face?" sunt întrebată imediat după aceea.

Uite-aici o scurtă listă cu activități pe care le fac oamenii când nu citesc:

Ascultă muzică.
Fac draperii.
Spală câinele.
Aranjează hainele în dulap.
Plătesc facturi.
Scriu vechilor prieteni.
Schimbă ghivecele la flori.
Cos.
Împletesc.
Gătesc.
Repară bicicleta.
Desenează în acuarelă.
Schimbă cablul la lampă.
Zugrăvesc în dormitor.
Rearanjează bucătăria.
Fac mișcare la sală.
Meditează.
Invită prieteni la cină.
Repară combina audio.
Ordonează cărțile în bibliotecă (o activitate periculoasă!)
Ies la dans.

Chiar și protejată de cuvântul scris, pot simți șocul și valul de ostilitate pe care l-am stârnit de îndemnul de-a folosi acest instrument. Vă spun că cei care s-au îndârjit cel mai tare împotrivă au fost cei mai deplin răsplătiți pentru că au făcut-o. Concluzia urâtă e asta: mai devreme sau mai târziu, dacă nu citești, ai să rămâi fără ocupație și vei fi forțat să intri în joc. Ai s-aprinzi un băț de santal sau vei pune un disc vechi cu jazz sau vei vopsi turcoaz un raft, iar apoi nu numai că te vei simți mai bine, dar te vei simți chiar puțin surescitat. Nu citi. Dacă nu știi ce altceva să faci, dansează cha-cha.

> *Când sufletul vrea să experimenteze ceva, aruncă o imagine a experienței afară, înaintea sa, și intră în propria ei imagine.*
>
> MEISTER ECKHART

(Ba da, poți citi și îndeplini sarcinile pentru săptămâna asta.)

SARCINI

1. Mediu: descrie mediul ideal pentru tine. Oraș? Țară? Elegant? Confortabil? Un singur paragraf. O singură imagine, desenată sau decupată, care transmite ideea ta. Care e anotimpul tău preferat: De ce? Frunzărește niște reviste și găsește o imagine adecvată pentru ce crezi. Sau desenează. Pune-o în apropierea locului unde lucrezi.
2. Călătoria în timp: Descrie cum vei fi la 80 de ani. Ce-ai făcut plăcut după cincizeci de ani? Fii foarte concret. Acum scrie o scrisoare ca din partea ta cel de 80 de ani pentru tine cel de-acum. Ce ți-ai spune? Ce anume interese ți-ai recomanda să urmezi? Ce vise ți-ai cere să-ți încurajezi?
3. Călătorie în timp: amintește-ți cum erai la 8 ani. Ce-ți plăcea să faci? Care erau lucrurile tale favorite? Acum scrie-ți o scrisoare ca din partea ta cel de 8 ani celui de-acum. Ce ți-ai spune?
4. Mediu: uită-te la locuința ta. E vreo încăpere pe care-ai putea-o transforma în spațiul tău de taină, intim? Ce-ar fi să transformi camera cu televizorul? Cumpără un paravan sau atârnă un cearșaf și împrejmuiește o parte dintr-o altă cameră. Aceea va fi zona ta de vis. Ar trebui s-o decorezi ca pe un spațiu de distracție, nu ca pe un birou. Tot ce-ți trebuie e un scaun sau o pernă, ceva de scris, și un fel de mic altar pentru flori și lumânări. Asta ca să te ajute să te concentrezi asupra faptului că creativitatea e o chestiune spirituală, nu una egotistă.
5. Folosește plăcinta vieții (vezi Săptămâna 1) ca să-ți verifici creșterea. Tarantula aceea periculoasă și-a schimbat forma? Ai fost mai activ, mai puțin rigid, mai expresiv? Păzește-te să vrei prea mult prea curând. Asta ar însemna ridicarea ștachetei. Însă creșterea trebuie să aibă timp să se solidifice în ceva sănătos. Zi după zi, îți construiești obiceiurile și modelele unui artist sănătos. Încetișor chiar ai rezultate. Fă o listă cu jucăriile nutritoare pe care le-ai putea cumpăra pentru artistul tău: cărți audio, abonamente la reviste, bilete la teatru, o minge de popice.
6. Scrie-ți propria rugăciune a artistului. (v. p. 231) Spune-o zilnic vreme de o săptămână.
7. Întâlnirea extinsă cu artistul: planifică o mică vacanță pentru tine însuți. (O zi de week-end întreagă. Pregătește-te să-l pui în aplicare.)
8. Deschide dulapul. Aruncă, sau dăruiește, sau donează, un articol de îmbrăcăminte despre care consideri că arată cât de puțină stimă de sine ai. (Le știi tu prea bine!) Fă loc pentru haine noi.
9. Analizează o situație din viața ta pe care simți că ar trebui să o schimbi, dar încă n-ai făcut acest lucru. Care e răsplata pentru faptul că o ții așa cum este?
10. Dacă ai încălcat regula privării de lectură, scrie despre felul cum ai făcut-o. La nervi? O scăpare? Te-a luat valul? Cum te simți relativ la chestiunea asta? De ce?

Am învățat că adevăratul creator este sinele meu interior, Shakti... Că dorința de a face ceva e Dumnezeul dinăuntru vorbind prin noi.

MICHELE SHEA

VERIFICARE

1. Câte zile din această săptămână ți-ai făcut paginile de dimineață? (Iritările apar adesea din pricina trecerii peste paginile de dimineață.) Cum a fost această experiență pentru tine?
2. Te-ai dus la întâlnirea cu artistul săptămâna aceasta? (Artistul din tine face și altceva decât să închirieze filme?) Ce-ați făcut? Ce impresii ți-a lăsat?
3. Ai avut cumva experiența sincronicității în săptămâna asta? Cum a fost?
4. Au mai fost alte chestiuni în săptămâna aceasta pe care le consideri importante pentru recuperarea ta? Descrie-le.

RECUPERAREA UNUI SENTIMENT AL POSIBILITĂȚII

LIMITE

SĂPTĂMÂNA 5

În această săptămână ți se va cere să-ți examinezi recompensele pentru faptul că bați pasul pe loc. Vei explora felul cum îți retezi tu însuți posibilitățile, limitând binele pe care-l poți primi. Vei examina prețul pe care-l plătești pentru că vrei să pari bun în loc să pari autentic. Te-ai putea pomeni că te gândești la schimbări radicale și că nu mai excluzi propria ta creștere, făcându-i pe alții cauza propriei încorsetări.

Una dintre barierele cele mai importante în acceptarea generozității divine e noțiunea noastră limitată despre ce anume suntem de fapt în stare să împlinim. E posibil să intrăm pe undele vocii creatorului dinăuntru, să-i auzim mesajul și-apoi să-l respingem ca fiind o nebunie sau imposibil. Pe de o parte, ne luăm pe noi înșine foarte în serios și nu vrem să părem niște idioți urmărind cine știe ce strategie în mod evident prea măreață. Pe de altă parte, nu ne luăm nici pe noi înșine, nici pe Dumnezeu destul de în serios și catalogăm ca grandioase destule strategii care, cu ajutorul lui Dumnezeu, ar putea foarte bine fi în puterea noastră de a le împlini.

Amintindu-ne că Dumnezeu e izvorul nostru, suntem în postura spirituală de a avea un cont bancar nelimitat. Majoritatea dintre noi nu se gândesc niciodată cât de puternic este realmente creatorul. În schimb, ne folosim de foarte limitatele noastre puteri. Noi stabilim cât de puternic este Dumnezeu pentru noi. Noi stabilim inconștient limita gradului în care ne poate ajuta și cât ne poate da Dumnezeu. Suntem zgârciți cu noi înșine. Iar dacă vreodată primim un dar ce ne depășește imaginația, adeseori îl trimitem înapoi.

Unii dintre voi vor crede că acesta e capitolul cu bagheta magică: eu mă rog și voilà! Uneori, exact așa o să ți se și pară! Dar, mai des, ceea ce discutăm aici o să pară un fel de parteneriat conștient în care muncim împreună, încet, gradual, demontând epava modelului nostru negativ, limpezind viziunea a ceea ce ne dorim, învățând să acceptăm bucățele ale acelei viziuni din indiferent ce sursă ar veni, iar apoi, într-o bună zi, voilà!, viziunea pare a fi dintr-odată la locul ei. Cu alte cuvinte, roagă-te să prinzi autobuzul și-apoi aleargă cât de repede poți după el.

Așteaptă-te ca orice nevoie a ta să fie împlinită, așteaptă-te să primești răspunsul la orice problemă, așteaptă-te la abundență la orice nivel, așteaptă-te să crești spiritual.
EILEEN CADDY

Ca să se întâmple acest lucru, întâi trebuie să credem că ni se permite să prindem acel autobuz. Ajungem să ne dăm seama că dărnicia lui Dumnezeu nu cunoaște limite și că toată lumea are acces egal la ea. Această realizare începe să ne curețe de sentimentul de vinovăție dat de faptul că ai sau că primești prea mult. De vreme ce oricine poate să se alimenteze de la acest furnizor universal, abundența noastră nu lipsește pe nimeni de-a lor. Dacă învățăm să credem că primind binele lui Dumnezeu îndeplinim un act de venerare, cooperând la planul lui Dumnezeu ca binele să se manifeste în viețile noastre, putem începe să renunțăm la a ne autosabota.

Unul dintre motivele pentru care suntem avari cu noi înșine e felul cum gândim puținătatea. Nu vrem să rămânem fără norocul nostru. Nu vrem să risipim abundența noastră spirituală. Iarăși spun, ne limităm fluxurile prin antropomorfizarea lui Dumnezeu drept părinte capricios. Amintindu-ne că Dumnezeu este izvorul nostru, un flux de energie căruia îi place să se extindă, devenim mai capabili să ne alimentăm efectiv din puterea noastră creatoare.

Dumnezeu are mulți bani. Dumnezeu are multe idei de film, de romane, de poeme, de cântece, de picturi, de roluri de jucat. Dumnezeu are rezerve de iubire, de prieteni, de case care ne sunt toate disponibile. Ascultând creatorul dinăuntru, suntem călăuziți pe calea noastră dreaptă. Pe această cale, găsim prieteni, iubire, bani și muncă semnificativă. Foarte des, când nu putem găsi un anume material, se întâmplă pentru că insistăm să apelăm doar la surse umane. Trebuie să învățăm să lăsăm fluxul să se manifeste unde vrea el, nu unde am vrea noi.

Cara, o scriitoare, a rămas mult mai mult timp decât ar fi trebuit într-o relație abuzivă cu un agent literar, pentru că era convinsă că din punct de vedere al creativității ar fi o sinucidere să întrerupă acea legătură profesională. Relația aceea era subminată de evitări, jumătăți de adevăr și amânări. Cara a rezistat

în acea relație, de frică să nu renunțe la prestigiul agentului ei. Dar, în sfârșit, după o discuție telefonică extraordinar de jegoasă, Cara i-a scris agentului o scrisoare prin care-l înștiința că întrerupe relațiile cu el. S-a simțit de parcă ar fi sărit de-a dreptul în spațiu. Când s-a întors soțul ei acasă, ea i-a povestit cu lacrimi în ochi cum și-a sabotat cariera. El a ascultat-o și i-a spus: „Acum o săptămână, am fost într-o librărie și proprietarul m-a întrebat dacă ai un agent bun. Mi-a dat numele unei tipe și numărul ei de telefon. Sun-o."

Caută și vei găsi – ceea ce este nedorit va trece neobservat.
SOFOCLE

Cara, înlăcrimată, i-a urmat îndemnul. A pus mâna pe telefon și imediat a simțit o legătură cu sensibilitatea noii agente. De-atunci lucrează împreună cu foarte mult succes.

Din câte văd eu, aceasta este o poveste nu numai despre sincronicitate, dar și despre corecta dependență de univers ca sursă. Îndată ce Cara a dorit să-și primească binele din indiferent ce parte ar apărea, a încetat să mai fie o victimă.

Recent, o artistă mi-a spus că și-a găsit noua și excelenta agentă folosind afirmațiile. Chiar și după atâția ani de recuperare artistică, încă mai am o latură cinică, așa că i-am răspuns: „Îhî." E ca și cum am vrea să credem că Dumnezeu poate crea structurile subatomice, dar n-are habar ce-i de făcut când trebuie să ne ajute sau să dreagă felul cum pictăm, sculptăm, scriem sau filmăm.

Admit că mulți vor da înapoi în fața simplității acestui concept. „Nu Dumnezeu se ocupă de industria cinematografică", vrem să spunem. „CAA[1] se ocupă." Vreau să-i avertizez pe toți artiștii care-și pun viețile lor creatoare strict în mâinile altor oameni. Acest fapt vă poate bloca binele.

Dorința de a fi mondeni, sofisticați și deștepți adesea ne blochează fluxul. Avem idei și opinii în ce privește partea din care ar trebui să ne vină binele. Ca scenaristă la Hollywood, am avut multe discuții dureroase cu alți scenariști despre faptul că deși agenții noștri erau adesea de neprețuit, se părea că primeam nespus de mult ajutor din partea „vecinului de vizavi", a „fratelui dentistului meu" sau din partea „unui coleg de facultate de-al nevesti-mi". Aceste ajutoare sunt Dumnezeu-sursa în acțiune.

Am spus înainte că creativitatea e o chestiune de spiritualitate. Orice progres e realizat prin salturi ale credinței, unele mici, altele mari. La început, poate că ne dorim încredere pentru a urma primul curs de dans, sau pentru a face primul pas în deprinderea felului cum se folosește un nou mediu de exprimare. Mai târziu, poate ne vom dori credința și finanțele pentru a urma și alte cursuri, seminarii, sau un spațiu de lucru mai mare, sau un an sabatic. Chiar și mai

1 Aluzie la Creative Artists Agency, agenție de recrutare de talente (*n.t.*).

târziu, poate vom concepe ideea unei cărți, sau spațiul de expoziție pentru un colectiv de artiști. Pe măsură ce ne apar ideile, trebuie, cu bună credință să ne curățăm limitele interioare pentru a putea acționa pe baza lor, iar apoi, vorbind de un alt nivel, să urmăm pașii concreți pentru a atrage și mai mult bine sincron.

Dacă aceste lucruri încă îți mai par povești cu zâne, întreabă-te de la obraz ce pas următor încerci să eviți. Ce vis îl socotești imposibil, date fiind sursele tale? Ce răsplată primești bătând pasul pe loc în acest moment al expansiunii tale?

Stă în puterea mea fie să-l slujesc pe Dumnezeu, fie să nu-l slujesc. Dacă-l slujesc, adaug la binele meu și la binele întregii lumi. Dacă nu-l slujesc, pierd binele meu și lipsesc lumea de acel bine, care-mi stătea mie în putere să-l creez.
LEV TOLSTOI

Dumnezeu ca sursă a mea e un plan de viață simplu, dar absolut eficient. Alungă dependențele negative, și anxietatea, din viețile noastre, dându-ne asigurări că Dumnezeu se va îngriji de noi. Treaba noastră e să ascultăm cum.

Un fel de a asculta este scrierea paginilor de dimineață. Noaptea, înainte să adormim, putem face liste cu domeniile unde avem nevoie de asistență și călăuzire. Dimineața, scriind despre aceleași subiecte, ne pomenim că vedem moduri noi de abordare, nebănuite până atunci. Experimentați cu acest proces în doi pași: cereți răspunsuri seara, ascultați răspunsurile dimineața. Fiți deschiși să primiți orice fel de ajutor.

SĂ GĂSEȘTI RÂUL

Deja de patru săptămâni, am excavat în conștiința noastră. Am văzut cât de des gândim negativ sau determinați de frică, cât de înspăimântător a fost să începem să credem că s-ar putea să existe un loc potrivit pentru noi, pe care l-am putea găsi ascultând de vocea noastră creatoare și urmându-i instrucțiunile. Am început să sperăm și ne-a fost teamă de speranța aceea.

Schimbarea spre dependența spirituală este una graduală. Am făcut această schimbare încetișor și sigur. Cu fiecare zi am devenit mai sinceri cu noi înșine, mai deschiși spre variantele pozitive. Spre surprinderea noastră, acest fapt pare cu precădere adevărat despre relațiile noastre umane. Găsim că ne este mai ușor să spunem mai mult din adevărul nostru, să ascultăm mai mult din adevărul celorlalți și să avem o atitudine mult mai generoasă și față de unul, și față de

celălalt. Eşti mai puţin dispus să-i judeci pe ceilalţi şi pe tine însuţi. Cum e cu putinţă aşa ceva? Paginile de dimineaţă, curgerea fluxului conştiinţei, slăbeşte treptat ideile noastre fixe şi vederile înguste. Vedem cum stările, vederile şi intuiţiile sunt trecătoare. Dobândim un simţ al mişcării, un curent al schimbării din viaţa noastră. Acest curent, sau râu, e un flux de har ce ne duce în direcţia vieţii potrivite, a companiei potrivite şi-a destinului nostru.

Dependenţa de creatorul dinăuntru este de fapt eliberarea de alte dependenţe. În mod paradoxal, este şi singurul traseu spre atingerea adevăratei intimităţi cu alte persoane. Eliberaţi de groaznicele noastre frici de a fi abandonaţi, suntem capabili să trăim mai spontan. Eliberaţi de nevoia noastră constantă de a primi tot mai multe asigurări, prietenii noştri vor putea să ne iubească fără să se simtă atât de încărcaţi.

Şi pentru că l-am ascultat pe artistul copil din noi înşine, începe şi el să se simtă tot mai în siguranţă. Simţindu-se în siguranţă, începe să vorbească ceva mai tare. Chiar şi-n zilele noastre mai rele, o voce mică, pozitivă spune: „Dar tot ai putea face asta sau ar fi amuzant să faci aia…"

Cei mai mulţi dintre noi descoperă că pe măsură ce lucrăm cu paginile de dimineaţă, devenim mai puţin rigizi decât eram. Recuperarea este procesul găsirii râului, este actul de-a spune „da" curgerii sale, cu cascade şi cu tot ce implică asta. Tresărim când ne auzim pe noi înşine spunând „da" oportunităţilor ce se ivesc în loc să spunem „nu". Când începem să ne descleştăm din vechile noastre concepte de sine, descoperim că noul nostru sine, emergent, ar putea să se bucure de aventuri dintre cele mai bizare.

O avocată dură, echipată pentru succes, pe nume Michelle, s-a înscris la cursuri de flamenco şi i-au plăcut foarte mult. Casa ei, înainte vreme mostră a locuinţei carieristului, elegantă şi dotată cu aparatură high-tech, s-a umplut dintr-odată cu plante luxuriante, cu perne pufoase, de miresme senzuale. Culori tropicale au explodat pe pereţii cândva albi. Pentru prima oară în câţiva ani şi-a permis să gătească puţin şi să coasă din nou. Încă mai era avocata de succes, dar viaţa ei s-a rotunjit. Râdea mai mult şi era mai frumoasă. „Nu pot să cred că fac aşa ceva!" anunţa încântată când se lansa într-o nouă aventură. Iar după aceea spunea: „Nu pot să cred că n-am făcut aşa ceva mai devreme!"

Ţinând cât de cât la o atitudine de explorare cât de timidă, putem începe să ne avântăm în expansiuni creatoare. Înlocuindu-l pe „Nici vorbă!" cu „Poate..." deschidem uşa spre mister şi magie.

Această atitudine nouă şi pozitivă e începutul încrederii. Începem să căutăm semnele bune în orice pare a fi o situaţie adversă. Cei mai mulţi dintre noi descoperă că lucrând cu paginile de dimineaţă, începem să ne tratăm pe noi

înşine cu mai multă delicateţe. Simţindu-ne mai puţin disperaţi, suntem mai puţin aspri cu noi înşine şi cu ceilalţi. Această compasiune e unul dintre cele dintâi roade ale alinierii creativităţii noastre cu creatorul ei.

Ajungând să iubim şi să credem în călăuza noastră interioară, ne pierdem frica de intimitate pentru că nu-i mai confundăm pe intimii noştri cu puterea superioară pe care începem s-o cunoaştem. Pe scurt, învăţăm să renunţăm la idolatrie, adică la dependenţa adoratoare de orice fel de persoane, locuri sau lucruri. În loc de asta, dependenţa noastră devine una de însăşi sursa. Iar sursa vine în întâmpinarea nevoilor noastre prin oameni, locuri şi lucruri.

Deseori oamenii încearcă să-şi trăiască viaţile în sens invers: încearcă să adune mai multe obiecte, sau mai mulţi bani, ca să poată face mai mult din ceea ce vor să facă, astfel încât să fie mai fericiţi. Felul cum funcţionează lucrurile este de fapt exact pe dos: Întâi trebuie să fii cine eşti cu adevărat, apoi, să faci ce ai nevoie să faci, ca să ai ceea ce vrei.
MARGARET YOUNG

Acest concept este unul foarte dificil de înţeles pentru majoritatea dintre noi ca să-i dăm realmente credit. Înclinăm să credem că trebuie să ieşim şi să scuturăm câţiva copaci pentru a urni lucrurile. Nu voi nega că e bine să zgâlţâim câţiva copaci. Ba, de fapt, cred că este necesar. Eu numesc asta să faci muncă de teren. Vreau să spun, totuşi, că deşi munca de teren e necesară, rareori am văzut ca răsplata să vină într-un mod linear. Pare că funcţionează mai mult astfel: noi am scuturat mărul, iar universul ne-a dăruit portocale.

Iar şi iar, am tot văzut persoane creative făcând munca de teren a clarificării şi concentrării asupra visurilor şi deliciilor lor şi făcând câţiva paşi în direcţia acestora, iar universul le-a deschis dintr-odată o uşă neaşteptată. Una dintre sarcinile centrale ale recuperării creatoare este aceea de a învăţa să accepţi această generozitate.

CAPCANA VIRTUŢII

Un artist trebuie să aibă şi timpi morţi, sau timp în care să nu facă nimic. Apărarea dreptului la timpul inactiv necesită curaj, convingere şi hotărâre. Apărarea acestui timp, a spaţiului necesar şi a liniştii îi va izbi pe cei din jur, prieteni şi familie, ca fiind o retragere din viaţa lor. Chiar aşa este.

Pentru un artist, retragerea este necesară. Fără ea, artistul din noi se simte vexat, furios, nelalocul lui. Dacă privarea de retragere continuă, artistul nostru

devine ursuz, deprimat și ostil. În cele din urmă, ajungem precum animalele încolțite, ne arătăm colții celor din familie și prietenilor să ne lase-n pace și să-nceteze cu solicitările nerezonabile.

Suntem, prin tradiție, mai curând mândri de noi înșine când îndesăm munca creatoare undeva între treburile casnice și obligații. Nu sunt sigură că merităm zece cu plus pentru asta.

TONI MORRISON

De fapt, noi suntem cei care cerem lucruri nerezonabile. Ne așteptăm ca artistul din noi să fie în stare să funcționeze fără să-i dăm ceea ce-i trebuie ca să poată funcționa. Un artist are nevoie de munca de întreținere pe care i-o dă solitudinea creatoare. Un artist are nevoie de vindecarea pe care i-o aduce timpul în singurătate. Fără o perioadă de reîncărcare a bateriilor, artistul nostru se epuizează. În timp, devine chiar mai rău decât doar nemulțumit. Se lansează amenințări cu moartea.

În etapele inițiale, aceste amenințări cu moartea sunt lansate spre intimii noștri („Îmi vine să te-omor când mă întrerupi…") Blestemată fie consoarta care nu pricepe aluzia! Blestemat fie copilul nefericit care nu-ți respectă singurătatea! („Mă superi foarte tare…")

Cu timpul, dacă avertismentele noastre sunt ignorate și dacă socotim să rămânem în indiferent ce situație (căsnicie, slujbă, prietenie) necesită amenințări și avertismente, homicidul face loc suicidului. „Îmi vine să mă omor" înlocuiește pe „Îmi vine să te-omor!"

„Ce rost are?" înlocuiește sentimentele noastre de bucurie și satisfacție. E posibil să executăm acțiunile care ne continuă viața. E posibil chiar și să continuăm să producem creativ, dar ne sugem propriul sânge precum lipitorile, ne vampirizăm sufletele. Pe scurt, suntem la banda rulantă a producției de virtute și suntem prinși.

Suntem prinși în capcana virtuții.

Faptul că rămâi înțepenit și că amâni să-ți hrănești propriul simț al sinelui aduce răsplăți considerabile. Pentru multe persoane creative, credința că trebuie să fie drăguți și să se îngrijoreze de soarta prietenilor lor, a familiei, a partenerilor, în loc să-ndrăznească să facă ce vor cu adevărat să facă, constituie un puternic motiv de a nu acționa.

Un ins care lucrează într-un birou foarte activ poate tânji și poate să aibă nevoie de retragerea în singurătate. Nimic nu i-ar folosi mai mult decât o vacanță de unul singur. Dar el crede că astfel ar arăta că este egoist, așa că nu merge în vacanță. N-ar fi frumos față de soția sa.

O femeie cu doi copii mici vrea să urmeze cursuri de olărit. Dar asta se bate cap în cap cu unele dintre rutinele diviziei de juniori mici în care joacă fiul ei,

astfel că n-ar putea fi în public la fiecare meci. Astfel că renunță la cursul de ceramică și joacă rolul mamei bune, nu fără a supura resentimente pe la cusături.

Un tânăr tată cu o pasiune serioasă pentru fotografie, jinduiește la un spațiu în propria casă unde să se dedice pasiunii sale. Instalarea unei modeste camere obscure ar însemna să intre în economiile familiei și să amâne achiziționarea unei noi sofale. Camerei obscure nu i se găsește un loc potrivit, dar sofalei da.

Multe persoane creative aflate în recuperare se autosabotează purtându-se frumos. Dar costul acestor virtuți-erzaț este imens.

Iei avânt în ceea ce faci. Dacă lipsești patru zile din atelier, în cea de-a cincea zi dai buzna acolo. Ai fi în stare să ucizi pe oricine te deranjează în acea a cincea zi, când ai disperată nevoie de ea.

SUSAN ROTHENBERG

Mulți dintre noi fac o virtute din privarea de ceva. Am acceptat o îndelungă suferință datorată anorexiei artistice așa cum își acceptă martirul crucea. Ne-am folosit de ea ca să forjăm o spiritualitate falsă, o spiritualitate întemeiată pe faptul de a fi bun, adică *superior*.

Eu numesc această spiritualitate seducătoare, dar falsă, capcana virtuții. Spiritualitatea a fost adeseori rău înțeleasă ca drum spre o singurătate lipsită de dragoste, ca poziție din care ne proclamăm pe noi înșine ca fiind deasupra naturii umane. Această superioritate spirituală nu este de fapt decât o altă formă de tăgăduire de sine. Pentru un artist, virtutea poate fi letală. Impulsul spre respectabilitate și maturitate poate să tâmpească, poate chiar să fie fatal.

Ne străduim să fim buni, să fim de treabă, să fim de ajutor, altruiști. Vrem să fim generoși, săritori, oameni de lume. *Dar ceea ce vrem de fapt cu adevărat este să fim lăsați în pace*. Când nu reușim să-i facem pe ceilalți să ne lase-n pace, ne abandonăm în cele din urmă pe noi înșine. Pentru ceilalți, poate că mai părem prezenți. E posibil să acționăm ca și cum am fi prezenți. Dar sinele nostru autentic a coborât în subterană.

Ce-a rămas e o coajă a întregului nostru sine. Aceea rămâne pentru că e prinsă. Își face numărul, așa cum și-l face orice animal letargic de circ, dacă este stimulat. Urmează rutina, așa cum știe. Și își capătă aplauzele. Dar toate comenzile acelea ajung în niște urechi surde. Suntem ca și morți. Artistul nostru nu numai că nu e mulțumit, dar a și predat camera. Viața noastră devine de-acum o experiență de decorporalizare. Am plecat. Un clinician ar putea-o numi deasociere. Eu îi spun părăsirea locului faptei.

„Hai, te rog, vino afară, ieși de oriunde-ai fi!" încercăm să-l lingușim, însă sinele nostru creator nu mai are încredere în noi. Și de ce-ar avea? L-am vândut.

De teamă să nu părem egoişti, ne pierdem pe noi înşine. Devenim autodistructivi. Şi pentru că această sinucidere e ceva ce urmăm pasiv, şi nu ca pe o punere activă în scenă, adesea suntem orbi la puterea otrăvitoare pe care o are asupra noastră.

Întrebarea „Eşti autodistructiv?" e pusă de atâtea ori încât rareori o auzim clar. Sensul ei este: *Eşti distructiv pentru tine însuţi*? Şi ceea ce ne întreabă ea realmente este: *Eşti distrugătorul adevăratei tale naturi*?

Nimeni n-are nimic de spus împotriva unei femei care este o bună scriitoare sau sculptoriţă sau geneticiană, dacă în acelaşi timp reuşeşte să fie o soţie bună, o mamă bună, o femeie atrăgătoare, plăcută, dichisită şi neagresivă.

LESLIE M. MCINTYRE

Mulţi oameni prinşi în capcana virtuţii nu par a fi autodistructivi ochiului ce nu priveşte cu atenţie. Decişi să fie buni soţi, părinţi, mame, profesori, sau orice ar fi, şi-au construit un sine fals care dă bine la lume şi primeşte destule aprobări din partea anturajului. Acest sine fals este mereu răbdător, întotdeauna doritor să-şi amâne satisfacerea propriilor nevoi pentru a satisface nevoile sau solicitările altora. („Ce tip extraordinar! Fred ăsta a renunţat la concertul de vineri seara, la care avea bilete, ca să mă ajute pe mine să mă mut…")

Virtuoase până în pânzele albe, aceste persoane creatoare prinse în capcană şi-au distrus sinele autentic, sinele care n-a primit destule aprobări în copilărie. Sinele care a auzit mereu: „Nu fii egoist!" Sinele autentic e un personaj tulburător, sănătos şi uneori anarhic, care ştie să se joace şi să spună „nu" altora şi „da" sieşi.

Creatorii prinşi în capcana virtuţii nu pot să permită sinelui lor autentic să se manifeste. Nu pot să-l arate lumii fără să se teamă de dezaprobarea ei. („Îţi vine să crezi? Fred era un tip aşa de treabă. Întotdeauna gata să mă ajute. Oricând, oriunde. Săptămâna trecută l-am rugat să mă ajute cu mutatul şi mi-a spus că merge să vadă o piesă de teatru. De când a devenit Fred aşa de culturalizat, te-ntreb?")

Fred ştie prea bine că dacă încetează să mai fie de treabă, atunci Incredibilul Fred, adică alter ego-ul supradimensionat, băiatul bun, va mușca țărâna. Mary martirizata ştie acest lucru atunci când acceptă a cincea oară să rămână cu copiii surorii ei pentru ca aceasta să poată ieşi în oraş. Să-i spună „nu" soră-sii ar însemna să-şi spună „da" sieşi, iar aceasta e o responsabilitate pe care Mary nu şi-o poate asuma. Să fii liberă vineri seara? Păi şi ce-ar face ea singură? Asta e o întrebare foarte bună, una dintre multele pe care Fred şi Mary le ignoră folosindu-se de virtutea lor.

„Eşti autodistructiv?" este întrebarea la care cel aparent virtuos ar trebui să fie obligat să răspundă cu un sonor „nu". Iar atunci ar putea produce o listă arătând astfel cât de responsabili sunt. Dar faţă de cine? Păi, întrebarea sună astfel: „*Eşti* autodistructiv?" şi nu „*Pari* autodistructiv?" şi în nici un caz „Eşti drăguţ cu ceilalţi?"

Ascultăm ideile altora despre ce înseamnă să fii autodistructiv, fără să analizăm vreodată dacă sinele lor şi sinele nostru au nevoi asemănătoare. Prinşi în capcana virtuţii, refuzăm să ne întrebăm „Care-mi sunt nevoile? Ce-aş face dacă n-ar fi prea egoist?"

Există riscuri pe care nu-ţi permiţi să ţi le asumi [şi] există riscuri pe care nu-ţi poţi permite să nu ţi le asumi.

PETER DRUCKER

Eşti autodistructiv?

Asta e o întrebare la care e foarte dificil de răspuns. În primul rând, solicită să ştim ceva despre sinele nostru autentic (şi tocmai acela este sinele pe care-l distrugem sistematic).

O cale rapidă de a lua la cunoştinţă gradul de derivă este să-ţi pui această întrebare: ce-aş încerca dacă n-ar fi prea nebunesc?

1. Paraşutism, scufundări;
2. Dans din buric, dansuri latino;
3. Publicarea poemelor mele;
4. Cumpărarea unui set de tobe;
5. Călătorie cu bicicleta prin Franţa.

Dacă lista ta pare entuziasmantă, chiar dacă nebunească, atunci eşti pe drumul cel bun. Aceste idei nebuneşti sunt de fapt rostite de vocea sinelui tău autentic. Ce-aş face dacă n-ar părea prea egoist?

1. M-aş înscrie la cursuri de scufundări;
2. Aş urma cursurile de dansuri latino de la Y;
3. Aş cumpăra *The Poet's Market* (*Piaţa poetului*) şi-aş trimite câte un poem pe săptămână.
4. Aş cumpăra setul de tobe vechi pe care-ncearcă văru-meu să-l vândă.
5. Aş suna la o agenţie de voiaj şi-aş întreba de preţuri în Franţa.

Căutând creatorul dinăuntru şi îmbrăţişând înclinarea noastră spre creativitate, învăţăm să ne comportăm spiritual în această lume, să avem încredere că Dumnezeu e bun şi tot aşa suntem şi noi şi întreaga creaţie. Astfel, evităm capcana virtuţii.

CHESTIONARUL CAPCANEI VIRTUȚII

1. Cea mai mare lipsă din viața mea este _____
2. Cea mai mare bucurie din viața mea este _____
3. Cea mai mare parte din timp mi-o dedic _____
4. Cu cât mă joc mai mult, cu atât muncesc mai _____
5. Mă simt vinovat că sunt _____
6. Mă-ngrijorează faptul că _____
7. Dacă mi se împlinesc visurile, familia mea va fi _____
8. Mă sabotez pe mine însumi pentru ca oamenii să _____
9. Dacă-mi permit s-o simt, mă înfurie că _____
10. Unul dintre motivele pentru care mă întristez uneori este că _____

Vei face nebunii,
dar fă-le cu entuziasm.
COLETTE

Viața ta e pentru tine sau doar pentru alții? Ești autodistructiv?

BUCURII INTERZISE, UN EXERCIȚIU

Una dintre șmecheriile preferate ale creatorilor blocați este să-și spună lor înșiși „nu". Felurile în care suntem răi și zgârciți cu noi înșine sunt uluitor de multe și mărunte. Când le spun asta cursanților mei, adesea protestează că nu e adevărat, că ei sunt foarte buni cu ei înșiși. Atunci le cer să facă acest exercițiu.

Fă o listă cu zece lucruri pe care le adori și pe care le-ai face cu mare drag, dar nu ți se permite. Lista ta poate arăta cam așa:

1. Să merg la dans.
2. Să am la mine un caiet de schițe.
3. Să mă dau pe role.
4. Să-mi iau altă pereche de cizme de cow-boy.
5. Să-mi fac șuvițe blonde.
6. Să plec în vacanță.
7. Să iau cursuri de zbor.
8. Să mă mut într-un apartament mai mare.
9. Să regizez o piesă.
10. Să urmez cursuri de desen după model uman.

Foarte des, simplul fapt de a scrie lista bucuriilor interzise sparge barierele ce ne împiedică să le și facem.

Afișează lista asta undeva unde-o poți vedea bine.

LISTA DE DORINȚE, UN EXERCIȚIU

Unul din cele mai bune moduri de-a scăpa de Cenzorul nostru este tehnica numită a scrierii-viteză. Pentru că dorințele sunt doar dorințe, e permis să fie frivole (dar frecvent trebuie luate foarte în serios). Termină următoarele fraze cât poți de repede:

Sensul specific al
Dumnezeirii depinde de ceea
ce este cel mai de dorit bine
pentru o anume persoană.
ERICH FROMM

1. Îmi doresc _____
2. Îmi doresc _____
3. Îmi doresc _____
4. Îmi doresc _____
5. Îmi doresc _____
6. Îmi doresc _____
7. Îmi doresc _____
8. Îmi doresc _____
9. Îmi doresc _____
10. Îmi doresc _____
11. Îmi doresc _____
12. Îmi doresc _____
13. Îmi doresc _____
14. Îmi doresc _____
15. Îmi doresc _____
16. Îmi doresc _____
17. Îmi doresc _____
18. Îmi doresc _____
19. Dar mai cu seamă, îmi doresc _____

SARCINI

Următoarele sarcini explorează și extind relația ta cu sursa.

1. Motivul pentru care nu pot să cred în existența unui Dumnezeu sprijinitor este… Fă o listă cu cinci păsuri. (Dumnezeu le poate suporta.)
2. Începe un dosar de imagini: Dacă aș avea încredere sau bani, aș încerca… Fă o listă cu cinci dorințe. În săptămâna ce urmează, fii cu ochii-n patru la imaginile reprezentative pentru aceste dorințe. Când le găsești, decupează-le, cumpără-le, fotografiază-le, desenează-le, *colectează-le în indiferent ce formă*. Adună aceste imagini într-un dosar al visurilor ce-ți vorbesc. Adaugă imagini în dosar pentru tot restul cursului acesta.
3. Încă o dată, fă o listă cu cinci vieți imaginare. S-au schimbat? Faci mai multe lucruri din ce crezi c-ai face dacă le-ai trăi? Poate vrei să adaugi imagini din aceste vieți în dosarul tău cu imagini.
4. De-aș avea douăzeci de ani și aș avea bani… Fă o listă cu cinci aventuri. Și iar, adaugă imagini din aceste aventuri în dosarul tău vizual.
5. Dacă aș avea 65 de ani și aș avea bani… Fă o listă cu cinci plăceri amânate. Și iarăși, colectează imagini. Acesta este un instrument foarte puternic. Eu locuiesc acum într-o casă pe care mi-am imaginat-o vreme de zece ani.
6. Zece moduri în care sunt rău cu mine… După cum a face lucrurile pozitive explicite permite intrarea lor în viețile noastre, tot așa explicitarea părților negative ne permite exorcizarea acestora.
7. Zece lucruri pe care mi-ar plăcea să le am, dar nu le am, sunt… Și încă o dată, poate vrei să aduni imagini cu aceste lucruri. Ca să crească vânzările, experții în motivarea vânzărilor le cer adesea începătorilor în branșă să afișeze imagini cu ceea ce ar vrea să aibă. Strategia asta funcționează.
8. Sincer, blocajul meu creativ preferat este… TV-ul, prea multe lecturi, prietenii, munca, să-i salvez pe alții, prea multe exerciții fizice. Orice-ar fi. Fie că poți să desenezi, fie că nu, fă o caricatură a ta abandonându-te acelei activități.

A accepta responsabilitatea de a fi un copil al lui Dumnezeu înseamnă a accepta tot ce-ți poate oferi viața mai bun.
STELLA TERRILL MANN

9. Recompensa pentru faptul că rămân blocat este… Poate vrei să explorezi această chestiune în paginile de dimineață.
10. Persoana pe care o învinovățesc pentru că sunt blocat este… Iarăși, paginile de dimineață pot servi pentru a cumpăni asupra acestei chestiuni.

VERIFICARE

1. Câte zile din săptămâna asta ți-ai făcut paginile de dimineață? Au început să-ți placă, câtuși de cât? Cum a fost această experiență pentru tine? Ai descoperit deja *punctul adevărului* ce urmează după o pagină și jumătate? Mulți dintre noi află că acel filon survine în scrisul nostru cam după o pagină și jumătate de improvizații.
2. Ai fost la întâlnirea cu artistul săptămâna asta? Ai avut experiența primirii răspunsurilor în timpul acestui interval dedicat loisirului? Ce-ai făcut pentru întâlnirea voastră? Cum te-ai simțit? Ai avut până acum vreo întâlnire cu artistul care să ți se pară cu adevărat aventuroasă?
3. Ai avut experiența sincronicității săptămâna asta? Ce formă a luat? Încearcă să deschizi o discuție despre sincronicitate cu prietenii tăi.
4. Ai avut parte și de alte chestiuni pe care le consideri semnificative pentru recuperarea ta? Descrie-le.

RECUPERAREA UNUI SENTIMENT AL ABUNDENȚEI

MARELE CREATOR

SĂPTĂMÂNA 6

În această săptămână te vei confrunta cu un important blocaj pentru creație: banii. Ți se cere să îți examinezi propriile idei despre Dumnezeu, bani și abundență creatoare. Eseurile vor explora modurile în care atitudinile tale limitează abundența și luxul în viața ta curentă. Îți va fi prezentată contabilitatea, un instrument ce sparge blocajele, în vederea clarității și-a uzului corect al fondurilor. Săptămâna aceasta poate părea pierdere de vreme.

„Sunt o credincioasă", spune Nancy. „Dar nu pot să cred că Dumnezeu se ocupă de bani." Deși nu admite, Nancy poartă în sine două opinii care se subminează una pe cealaltă. Ea nu crede doar că Dumnezeu e bun, chiar prea bun ca să se murdărească cu bani, dar mai crede și că banii sunt răi. Ca mulți dintre noi, Nancy trebuie să-și schimbe concepția despre Dumnezeu pentru a-și recupera integral creativitatea.

Pentru mulți dintre noi, crescuți în credința că banii sunt adevărata sursă a siguranței, dependența de Dumnezeu pare riscantă, suicidală ori chiar ridicolă. Când ne gândim la crinii câmpului, ne spunem că-s cam neobișnuiți, prea diferiți pentru lumea modernă. Noi suntem dintre cei cărora le trebuie haine în spinare. Noi suntem dintre cei care cumpără mâncarea.[1] Și vom căuta să creăm arta noastră, ne spunem nouă înșine, când vom avea destui bani ca să o putem face cu ușurință.

[1] Aluzie la Predica de pe munte, *Evanghelia după Matei*, 6, 28; ed. cit. „Luați seama la crinii câmpului cum cresc: nu se ostenesc, nici nu torc." (n.t.).

Și când se va întâmpla asta?

Vrem un Dumnezeu pe care să-l simțim ca pe un cec gras pe care să fim autorizați să-l cheltuim cum vrem. Ascultând cântecul de sirenă al mai-multului, suntem surzi la micuța voce din sufletul nostru care șoptește: „Tu ești de-ajuns."

„Căutați mai întâi împărăția [cerească] și toate acestea vi se vor adăuga"[1], ni s-a spus, cel mai adesea încă din copilărie, de către oamenii care citează din Biblie. Nu credem așa ceva. Și-n mod cert nu credem așa ceva despre artă. Poate Dumnezeu ne-ar hrăni și ne-ar îmbrăca, de-ar fi musai, dar să ne asigure consumabile pentru pictură? Sau un tur al muzeelor europene? Cursuri de dans? Dumnezeu n-o să ne sară în ajutor pentru așa ceva, ne spunem nouă înșine. Ne ținem de îngrijorările financiare ca mod de a evita nu numai arta pe care-am putea-o face, dar și creșterea spirituală. Noi credem în dolari. „Trebuie să am un acoperiș deasupra capului", spunem. „N-o să mă plătească nimeni pentru că sunt mai creativ."

Banii sunt Dumnezeu în acțiune.
RAYMOND CHARLES BARKER

Cu cât învățăm mai bine să acționăm în lume încrezători în intuiția noastră, cu atât mai puternic ne va fi canalul și cu atât mai mulți bani vom avea.
SHAKTI GAWAIN

Banii curg când faci ceea ce trebuie.
MIKE PHILLIPS

Și suntem groaznic de siguri de asta. Mulți dintre noi nutresc credința secretă că munca trebuie să fie muncă și nu joacă și că orice vrem cu adevărat să facem – cum ar fi: să scriem, să jucăm, să dansăm – trebuie considerat frivol și categorisit ca având în mod cert o importanță secundară. Iar această credință este falsă.

Noi încă mai operăm cu vechea și toxica idee că vrerea lui Dumnezeu pentru noi și vrerea noastră sunt capetele opuse ale spectrului. „Eu vreau să fiu actriță, dar Dumnezeu vrea ca eu să fiu chelneriță în cafenele unde se vinde haşiș." Scenariul clasic. „Așa că dacă încerc să devin actriță, știu că voi sfârși împărțind haşiș."

Acest tip de gândire e înrădăcinat în ideea că Dumnezeu este un părinte sever cu niște vederi foarte rigide despre ce anume e potrivit pentru noi. Și poți să crezi că nouă n-o să ne placă ideile astea! Acest concept meschin despre Dumnezeu trebuie schimbat.

În această săptămână, în paginile de dimineață, scrie despre Dumnezeul în care crezi și despre Dumnezeul în care ți-ar plăcea să crezi. Pentru unii dintre

[1] *Evanghelia după Luca*, 12, 20; ed. cit. (*n.t.*).

noi, asta înseamnă: „Dar dacă Dumnezeu este femeie şi e de partea mea?”. Pentru alţii, e un dumnezeu de energie. Pentru alţii, un colectiv de forţe superioare ce ne îndrumă spre cel mai mare bine al nostru. Dacă încă ai de-a face cu o concepţie despre dumnezeu pe care ai lăsat-o neexaminată din copilărie, probabil că ai de-a face cu un dumnezeu toxic. Ce-ar crede un dumnezeu netoxic despre scopurile tale creatoare? Ar putea exista cu adevărat un asemenea dumnezeu? Şi dacă-i aşa, ar mai fi banii puterea ta supremă? Sau munca, sau partenerul tău?

Mulţi dintre noi pun semnul egalităţii între dificultate şi virtute şi între artă şi prosteală. A munci din greu e bine. O slujbă dură ne întăreşte fibra morală. Ceva ce primim uşor, să zicem talent pentru pictură, şi mai şi pare compatibil cu noi, trebuie să fie un fel de şmecherie ieftină, care nu poate fi luată de-a binelea în serios. Pe de o parte, spunem din vârful buzelor că Dumnezeu ne vrea fericiţi, bucuroşi şi liberi. Pe de altă parte, în noi înşine, credem că Dumnezeu vrea să dăm faliment dacă ne-am dori ceva atât de decadent cum ar fi să devenim artişti. Dar avem vreo dovadă în sprijinul acestor noţiuni despre Dumnezeu?

În viaţă, lasă-ţi întotdeauna suficient timp să faci ceva ce te bucură, te satisface, ori te face chiar fericit. Acest fapt are efect mai mare asupra bunăstării economice decât oricare alt factor.

PAUL HAWKEN

Uitându-ne la creaţia lui Dumnezeu, e destul de clar că însuşi creatorul n-a prea ştiut când să se oprească. Nu există o singură floare de culoare roz, sau măcar doar cincizeci, ci sute. Iar fulgii de nea, fireşte, sunt exemplul suprem al purei bucurii creatoare. Nu există doi la fel. Acest creator arată suspect de mult precum cineva care se prea poate să ne dea sprijinul său pentru încercările noastre creatoare.

„Avem un nou angajator”, promite Marea Carte a Alcoolicilor Anonimi alcoolicilor aflaţi în recuperare. „Dacă avem grijă de afacerile lui Dumnezeu, atunci şi El va avea grijă de ale noastre.” Pentru nou-veniţii distruşi de alcool la Alcoolicii Anonimi, acest mod de gândire e o ancoră de siguranţă. Disperaţi să găsească o cale prin care să se păstreze treji, se agaţă de acest gând atunci când îi îngrijorează propriile abilităţi precare de a trăi efectiv. Aşteptând ajutor divin, se-ntâmplă că-l şi primesc. Vieţi complicate se limpezesc; relaţii complicate îşi recapătă sănătatea şi delicateţea.

Pentru cei mai puţin disperaţi, asemenea asigurări sună stupid, chiar înşelător, de parcă am fi escrocaţi. Dumnezeu are o slujbă pentru noi? Dumnezeu are pentru noi ceva satisfăcător de muncă? Dumnezeu care are abundenţă şi demnitate, care deţine milioane de posibilităţi, şi cheile fiecărei uşi? Acest Dumnezeu pare suspect de asemănător cu un pungaş.

Şi aşa, când vine momentul să alegem între un vis pe care-l preţuim şi truda mizerabilă din prezent, alegem să ignorăm visul şi să dăm vina pentru nefericirea noastră continuă pe Dumnezeu. Ne purtăm de parcă e vina lui Dumnezeu că nu ne-am dus în Europa, că n-am urmat cursurile de pictură, că n-am mers la acea şedinţă foto. De fapt, noi, nu Dumnezeu, am decis să nu mergem. Am încercat să fim rezonabili – de parcă am avea vreo dovadă că Dumnezeu este rezonabil –, în loc să vedem dacă universul n-ar sprijini o extravaganţă sănătoasă.

Creatorul ar putea fi mama / tatăl / sursa noastră, dar în mod cert nu este tatăl / mama / biserica / profesorul / prietenii de aici de pe pământ care ne-au inculcat ideile lor despre ce este rezonabil pentru noi înşine. Creativitatea nu a fost şi nu va fi niciodată rezonabilă. De ce-ar fi? De ce-ai fi tu rezonabil? Încă mai crezi că e o virtute morală să fii martirizat? Dacă vrei să faci artă, fă artă. Cât de puţină… două propoziţii. O rimă. Un cântecel prostesc de grădiniţă:

Lui Dumnezeu îi place arta,
Asta-i partea
Pe care babacii mei o ignoră.
Lui Dumnezeu îi place arta,
Eu fac arta
Pentru care Dumnezeu mă adoră!

Toată substanţa este energie în mişcare. Trăieşte şi curge. În mod simbolic, banii sunt un curent auriu, curgător, de energie vitală concretizată.

LUCRAREA MAGICĂ A SUFLETULUI

A face artă începe prin a profita de oportunităţi. Începe prin a te scufunda în momentul prezent şi a te bucura de ziua ta. Începe prin a-ţi oferi ţie însuţi mici plăceri şi pauze scurte. „Asta e o extravaganţă, dar aşa e şi Dumnezeu” este o atitudine numai bună de adoptat atunci când îţi tratezi artistul cu mici şpăgi şi frumuseţi. Ţine minte, tu eşti zgârciobul, nu Dumnezeu. Dacă aştepţi ca Dumnezeu să fie şi mai generos, atunci El va putea fi şi mai generos cu tine.

Ceea ce vrem realmente să facem este ceea ce suntem cu adevărat meniţi să facem. Când facem ceea ce suntem meniţi să facem, banii curg, uşile ni se deschid, ne simţim utili, iar munca ni se pare joacă.

Vom continua să lucrăm săptămâna aceasta cu ideile noastre despre bani. Vom vedea cum ideile noastre despre bani („Greu de obţinut. Trebuie să munceşti multe zile să-i ai. Întâi îngrijeşte-te de bani şi-apoi abia de creativitate.”) ne modelează ideile despre creativitate.

LUXUL

Pentru aceia dintre noi care au devenit anorexici din punct de vedere artistic – tânjind să fim creativi şi refuzând să ne potolim foamea din noi, astfel că devenim tot mai concentraţi asupra privaţiunii noastre –, puţin lux autentic poate face minuni. Cuvântul-cheie aici este *autentic*. Pentru că arta se naşte din expansiune, din încrederea că dispunem de suficiente resurse, este extrem de important să ne cocoloşim pentru sentimentul de abundenţă pe care ni-l dăm astfel.

Ce constituie cocoloşire? Asta variază în funcţie de fiecare dintre noi. Pentru Gillian, e o pereche de pantaloni de tweed, cum n-a mai purtat vreodată, cumpăraţi dintr-un magazin de articole vintage, ce-i evocă imagini cu Carole Lombard[1] râzând sau cu elegante maşini decapotabile de epocă. Pentru Jean, o singură şi viguroasă gerbera aplecată peste masa ei de budoar i-a spus că viaţa e doldora de posibilităţi. Matthew a descoperit că mirosul cerii de lustruit mobila îi dă un sentiment de siguranţă, soliditate şi ordine. Constance a găsit luxul în faptul că şi-a permis să se aboneze la o revistă (un cadou de 20 de dolari care, vreme de un an întreg, va continua să-i ofere imagini şi satisfacţie).

Prea des ajungem să ne blocăm şi dăm vina pe lipsa de bani. Or acesta nu e *niciodată* un blocaj autentic. Blocajul real este sentimentul că ne sufocăm, sentimentul că suntem lipsiţi de putere. Arta ne cere să ne dăm puterea alegerii. La cel mai elementar nivel, asta înseamnă să alegem să ne îngrijim de sine.

Unul dintre prietenii mei este un artist celebru în lumea întreagă pentru formidabilele lui talente. Şi-a asigurat un loc în istorie pentru contribuţiile din domeniul său. Este căutat de tinerii artişti şi e respectat de artiştii în vârstă. Deşi nu are încă cincizeci de ani, a fost deja nominalizat pentru premii care se acordă pentru realizări de-o viaţă. Nu-i mai puţin adevărat că este un artist care suferă din pricina durerilor anorexiei artistice. Deşi continuă să lucreze, o face plătind un preţ tot mai mare faţă de sine. De ce, se întreabă câteodată, munca vieţii sale de până acum îi pare uneori ca şi cum ar fi munca întregii sale vieţi?

De ce? Pentru că şi-a refuzat sieşi luxul.

Să fie clar însă, luxul despre care vorbesc aici nu are nimic de-a face cu panorama apartamentelor de lux, cu ţinute comandate de la creatori de modă, cu automobile sport rapide, străine, sau cu călătoriile la clasa întâi. Acest bărbat se bucură de toate aceste privilegii, dar nu se bucură de viaţa lui. Şi-a refuzat luxul timpului: cu prietenii, cu familia şi, mai presus de orice, al timpului cu sine însuşi, fără planificări pentru împliniri suprafireşti. Vechile şi multele lui pasiuni dinainte au diminuat până la nivelul de interese banale; e prea ocupat să se bucure de timpul liber. Asta îşi şi spune: că nu are timp liber. Ceasul ticăie, iar el foloseşte timpul pentru a deveni faimos.

[1] Carole Lombard (1908–1942), actriţă americană de comedie (*n.t.*).

De curând, mi-am cumpărat cal, prima oară în ultimul deceniu. Auzind vestea cea bună, realizatul meu prieten a început imediat să-ncerce să-mi tempereze entuziasmul, avertizându-mă: „Sper că nu te aştepţi să-l călăreşti prea mult ori chiar să-l vezi prea des. Pe măsură ce îmbătrâneşti, vei face tot mai puţine lucruri care-ţi plac. Viaţa îţi impune tot mai mult să faci ce trebuie…"

Pentru că am învăţat să-i rabd pe cei care se străduiesc să-mi tempereze entuziasmul, n-am fost prea abătută din pricina acestei prognoze. Dar m-am întristat din pricina ei. Mi-a reamintit de vulnerabilitatea tuturor artiştilor, chiar şi a celor foarte cunoscuţi, la ruşinare. „Ar trebui să lucrez" îşi spun mereu, descurajându-se să-şi urmeze plăcerile creatoare.

Mai degrabă aş avea trandafiri pe masă decât diamante la gât.
EMMA GOLDMAN

Pentru a prospera ca artişti, şi, ar putea spune cineva, ca oameni, trebuie să ne facem disponibili fluxului universal. Când punem piedici capacităţii noastre pentru bucurie, refuzând şi înfometându-ne de acele mici daruri ale vieţii, refuzăm deopotrivă şi marile daruri. Aceia dintre noi, precum prietenul meu artist menţionat mai sus, care sunt angrenaţi în lungi procese de creaţie, se vor pomeni că-şi secătuiesc sufletul căutând imagini, întorcându-se la operele anterioare, la şmecherii, practicând un meşteşug mai degrabă decât îmbogăţindu-şi arta. Aceia dintre noi care şi-au obstaculat complet fluxul de muncă se vor pomeni trăind vieţi care par goale, vidate de pasiuni, indiferent de numărul lucrurilor însemnate cu care le-au umplut.

Ce anume ne face cu adevărat bucuroşi? Aceasta e întrebarea de pus în legătură cu luxul, şi pentru fiecare dintre noi răspunsul e foarte diferit. Pentru Berenice, răspunsul e zmeura, zmeura proaspătă. Râde ea însăşi la gândul că e atât de uşor de mulţumit. Cu preţul unei jumătăţi de kilogram de zmeură, îşi cumpără de fapt experienţa abundenţei. Câteva fructe aruncate peste cereale, la care adaugă o piersică, turnate peste o lingură de îngheţată. Poate s-o cumpere de la supermarket şi, dacă e nevoie, poate chiar s-o congeleze rapid.

„Costă între 1,98 şi 4,50 dolari, depinde de anotimp. Mereu îmi spun că e prea scumpă, dar adevărul e că-i un chilipir ce-mi asigură o săptămână de lux. Costă mai puţin decât biletul la un film. Şi chiar mai puţin decât un cheeseburger deluxe. Costă, cred, doar ceva mai mult decât mi se pare că merit eu însămi."

Pentru Alan, muzica e marele lux. A fost muzician în tinerețe, apoi și-a refuzat îndelung dreptul de-a mai cânta. Întocmai ca mulți alți artiști blocați, a suferit din pricina unui duo mortal: anorexie artistică și perfecționism vanitos. Pentru acest interpret nu existau repetiții. Voia să fie în top, iar dacă nu putea fi acolo, atunci n-avea să se mai apropie de ceea ce iubea atât de mult: muzica.

Înțepenit și ciuntit, Alan și-a descris astfel blocajul: „Încerc să exersez și mă aud, și ce pot eu e așa de departe de ce aș vrea să pot că mă pleoștesc." (Și-apoi o lasă baltă.)

Explorează zilnic vrerea lui Dumnezeu.
C.G. Jung

Muncind la recuperarea sa, Alan a început să-și permită luxul de a-și cumpăra câte un nou disc în fiecare săptămână. A încetat să mai considere muzica o muncă și a început să o facă iar din amuzament. Avea de gând să cumpere și discuri aiurea, nu doar artă înaltă. Să uite de aspirații elevate, important era ce suna distractiv!

Alan a început să exploreze. A cumpărat muzică gospel, country și western, muzică tribală indiană. După o lună în stilul acesta, și-a cumpărat brusc un set de bețe de tobe de la un magazin de muzică. Le-a lăsat deoparte, și nu s-a atins de ele…

Trei luni mai târziu, Alan bătea darabana pe ghidonul bicicletei lui ergonomice în timp ce-n walkman duduia ceva rock and roll. După alte două luni, a degajat un spațiu în mansardă și și-a cumpărat un set de tobe la mâna a doua.

„Am crezut că soția și fiica mea vor fi jenate de cât de prost cântam", explică el. Dându-și seama că-i învinovățește pe alții, se corectează: „De fapt eu eram jenat, dar acum doar mă distram și de fapt îmi suna mie mai bine ce făceam. Aș zice că știu ceva meserie, chiar și-acuma."

Pentru Laura, un set de acuarele achiziționat de la un magazin de chilipiruri a fost prima ei încercare de a-și oferi puțin lux. Pentru Kathy, luxul a însemnat un set mare de creioane Crayola, „setul pe care maică-mea nu mi l-ar fi cumpărat niciodată. În prima seară am făcut două desene, iar unul dintre ele era o schiță a mea în noua viață, viața pe care muncesc s-o am."

Dar pentru mulți artiști blocați e nevoie de puțină trudă chiar și numai să-și *imagineze* ceva ce seamănă cu luxul. Luxul este, pentru cei mai mulți dintre noi, o practică învățată. Artiștii blocați sunt adeseori cenușăresele acestei lumi. Concentrați pe alții cu prețul uitării de sine, e posibil chiar să ne simțim amenințați de ideea că ne-am putea răsfăța pe noi înșine o dată.

„Nu te strădui să renunți la Cenușăreasa", m-a sfătuit Karen, o prietenă scriitoare. „Păstreaz-o pe Cenușăreasa, dar concentrează-te să-ți dai singur pantoful de sticlă. A doua jumătate a poveștii aceleia e minunată."

Când vorbim despre lux, cel mai adesea vorbim despre o schimbare în conștiință decât în aflux, deși, luând la cunoștință și chemând ceea ce ni se pare luxos nouă, e într-adevăr posibil să declanșăm un flux sporit.

Viața creatoare necesită luxul timpului pe care ni-l facem pentru noi înșine, chiar și dacă e vorba de doar 15 minute pentru scrierea rapidă a paginilor de dimineață sau 10 minute pentru o baie scurtă după muncă.

Viața autentică e trăită când se întâmplă schimbări mărunte.
Lev Tolstoi

Viața creatoare solicită luxul spațiului pentru noi înșine, chiar dacă tot ce reușim să eliberăm pentru noi e un raft special sau un pervaz de fereastră. (Cabinetul meu are un raft la fereastră ocupat de prespapieruri și scoici de mare). Amintește-ți că artistul tău e un tânăr și că tinerilor le plac lucrurile care sunt „ale mele". Scaunul meu. Cartea mea. Perna mea.

Să desemnezi câteva lucruri ca fiind speciale și doar ale tale poate face minuni în vederea creării sentimentului de cocoloșire. În cartierele chinezești de oriunde, se găsesc de cumpărat cu nici cinci dolari cești și farfurioare pentru ceai. În magazinele second-hand se găsesc adesea tăvițe de porțelan unicat care ți-ar putea transforma gustarea de la amiază într-o experiență mai creativă.

Multe lucruri din ceea ce facem în vederea recuperării creative pot părea prostioare. Prostioare este cuvântul defensiv, folosit de adultul care-ți strică cheful pentru a inhiba copilul artist din tine. Fii cu băgare de seamă când numești *prostioare* ce faci tu. Da, întâlnirile cu artistul *sunt* prostioare – tocmai asta-i ideea.

Creativitatea trăiește dintr-un paradox: arta serioasă se naște din joaca serioasă.

CONTABILITATEA, UN EXERCIȚIU

În următoarea săptămână vei descoperi cum îți cheltui banii. Cumpără un carnețel de buzunar și notează în el fiecare bănuț pe care-l cheltui. Nu contează pe ce, nici cât de mici sunt cumpărăturile, nici cât de mică este suma. Și mărunțișul tot bani sunt.

În fiecare zi, pune data și contabilizează – ce-ai cumpărat, ce-ai cheltuit, pe ce s-au dus banii, fie că e vorba de alimente, fie că ți-ai luat prânzul într-un bufet, că ai plătit o cursă cu taxiul, călătorii cu metroul sau că i-ai împrumutat bani fratelui tău. Fii meticulos. Fii exact. Și nu fii părtinitor. Acesta e un exercițiu în care te observi pe tine însuți, nu te autoflagelezi.

Poate că vrei să continui această practică o lună întreagă sau mai mult. Te va învăța pe ce pui preț în termenii cheltuielilor. Adeseori cheltuielile pe care le faci diferă de valorile tale adevărate. Risipim bani pe lucruri pe care nu le prețuim și ni le refuzăm pe cele pe care le prețuim. Pentru mulți dintre noi, contabilitatea e preludiul necesar pentru a învăța luxul creativ.

NEBUNIA BANILOR, UN EXERCIȚIU

Completează următoarele propoziții.

1. Oamenii cu bani sunt _____
2. Banii-i fac pe oameni _____
3. Aș avea mai mulți bani dacă _____
4. Tata credea că banii sunt _____
5. Mama zicea mereu că banii au să _____
6. În familia mea, banii au cauzat _____
7. Banii sunt egali cu _____
8. De-aș avea bani, aș _____
9. De mi-aș permite, aș _____
10. De-aș avea ceva bani, aș _____
11. Mi-e teamă că de-aș avea bani aș _____
12. Banii sunt _____
13. Banii cauzează _____
14. Să ai bani nu înseamnă _____
15. Ca să am mai mulți bani, ar trebui să _____
16. Când am bani, de obicei _____
17. Cred că banii _____
18. De n-aș fi așa de zgârcit, aș _____
19. Oamenii cred că banii _____
20. Să fiu falit îmi spune _____

SARCINI

1. Abundența naturală: Găsește cinci pietre frumoase sau interesante. Acest exercițiu îmi place în mod special pentru că pietrele pot fi purtate în buzunar, sau pipăite în timpul ședințelor de la muncă. Acestea pot fi mici, permanente suveniruri ale conștiinței noastre creatoare.
2. Abundența naturală: ia cinci flori sau frunze. Poate ți-ar plăcea să le presezi între coli de hârtie cerată și să le păstrezi într-o carte. Dacă ai făcut așa ceva la grădiniță, e-n regulă. Unele dintre cele mai bune jocuri creative se fac la vârsta aceea. Așa că dă-ți voie să le faci din nou.

Ca artist, este esențial să fii nesatisfăcut! Asta nu se numește lăcomie, deși ar putea fi apetit.
LAWRENCE CALCAGNO

3. Curățenia: Aruncă sau dă de pomană cinci articole de îmbrăcăminte răpănoase.
4. Creație: Coace o prăjitură. Dacă ai o problemă cu zahărul, fă o salată de fructe. Creativitatea nu trebuie să aibă mereu în vedere arta cu A mare. Foarte des, gătitul te poate ajuta să produci ceva în alt registru al creației. Când mi se pare că scriitorul din mine întâmpină obstacole, gătesc supe și plăcinte.
5. Comunicare: Trimite cărți poștale la cinci dintre prietenii tăi. Asta nu înseamnă că trebuie să faci pe mironosița. Scrie-le oamenilor despre care chiar *vrei* să știi ce fac.
6. Recitește principiile de bază (vezi p. 25) Fă acest lucru o dată pe zi. Citește o rugăciune a artistului – a ta din săptămâna 4 sau a mea de la p. 231. Fă acest lucru o dată pe zi, în fiecare zi.
7. Curățenie: Sunt ceva noi modificări în casa ta? Dacă nu, fă unele.
8. Acceptare: Vreun flux nou în viața ta? Învață să spui „da" gratuităților.
9. Prosperitate: Vreo schimbare în situația ta financiară sau vreo perspectivă de schimbare? Ai idei noi, chiar nebune, despre ce ți-ar plăcea să faci? Colectează imagini legate de acestea și adaugă-le în dosarul tău vizual.

VERIFICARE

1. Câte zile din această săptămână ți-ai făcut paginile de dimineață? (Le-ai folosit deja pentru a te gândi la luxul creativ pentru tine?) Cum a fost pentru tine această experiență?
2. Ai fost la întâlnirea cu artistul săptămâna asta? (Te-ai gândit să-ți permiți două întâlniri?) Ce-ai făcut? Cum te-ai simțit?
3. Ai avut experiența sincronicității săptămâna asta? Cum a fost?
4. Au fost alte chestiuni săptămâna asta pe care le consideri semnificative pentru recuperarea ta? Descrie-le.

RECUPERAREA UNUI SENTIMENT AL CONECTIVITĂȚII

SĂ ASCULȚI

SĂPTĂMÂNA 7

În această săptămână ne întoarcem la practicarea atitudinilor potrivite pentru creativitate. Accentul cade pe aptitudinile tale, atât pe cele receptive, cât și pe cele active. Eseurile, exercițiile și sarcinile țintesc spre excavarea unor zone de interes creator autentic, pe măsură ce te conectezi cu visele tale personale.

Abilitatea de a asculta este una pe care o rafinăm atât în paginile de dimineață, cât și la întâlnirile cu artistul. Paginile ne antrenează să ascultăm dincolo de ceea ce ne spune Cenzorul. Întâlnirile cu artistul ne ajută să ne auzim vocea inspirației. Deși aceste două activități par a nu fi efectiv legate de actul de a face artă, ele sunt absolut esențiale în procesul de creație.

Miza artei nu este de a inventa ceva nemaivăzut. Din contră – prin artă obții ceva foarte concret. Direcțiile sunt importante aici.

Dacă încercăm să gândim ceva nemaivăzut, ne constrângem să atingem ceva care este dincolo de capacitățile noastre, „acolo sus, în stratosferă, acolo unde trăiește arta…"

Când obținem ceva foarte concret, nu există nicio constrângere. În primul rând că nu facem, ci obținem. Altcineva sau altceva face ce se face. În loc să căutăm să găsim invenții, suntem angrenați în ascultare.

Când un actor e prins în momentul creativ, el ori ea este angajat(ă) în ascultarea a ceea ce urmează în plan creativ. Când un pictor pictează, el sau ea s-ar putea să înceapă de la un plan, dar planul va ceda curând în fața planului picturii înseși. Acest lucru este adesea exprimat astfel: „Pensula face următoarea

tușă." În dans, în compunerea muzicii, în sculptură, experiența e aceeași: suntem mai mult conducta decât creatorii a ceea ce e exprimat.

Arta e un act de acordare și de cădere în fântână. E ca și cum toate poveștile, picturile, muzica și rolurile din lume trăiesc imediat sub suprafața conștiinței noastre normale. Întocmai ca un râu subteran, ele curg prin noi ca un curent de idei la care ne putem racorda. Ca artiști, cădem prin fântână în acel curent. Auzim ce e acolo jos și apoi acționăm pe baza celor auzite – e mai mult ca și cum ni s-ar dicta ceva decât ceva sofisticat ce-ar avea legătură cu arta.

În esoterismul iudaic al Kabbalei, Sinele adânc e numit Neshamah, de la rădăcina Shmhm, „a auzi ori asculta": Neshamah este Cea care ascultă, sufletul care ne inspiră ori ne călăuzește.

STARHAWK

Un prieten de-al meu e un excelent regizor de film, renumit pentru planificările lui meticuloase. Și totuși, filmările lui excepționale sunt făcute adesea de parcă le-ar scoate din pălărie, surprinzând rapid câte-o scenă sau o imagine ce i se impune pe măsură ce lucrează. Aceste momente de inspirație clară solicită ca noi să ne mișcăm prin ele cu încredere. Putem exersa zilnic aceste mici salturi de încredere în paginile noastre și la întâlnirile noastre cu artistul. Putem învăța nu numai să ascultăm, dar și să auzim cu acuratețe sporită acea voce inspirată și intuitivă ce spune: „Fă asta, încearcă asta, spune astea…"

Cei mai mulți scriitori au avut experiența captării unui poem sau a unui paragraf ori două de scriitură gata formată. Credem că aceste găselnițe sunt mici miracole. Ceea ce nu înțelegem este că, de fapt, asta e regula. Suntem mai mult instrumentele decât autorii operei noastre.

Se spune că Michelangelo ar fi zis că l-a eliberat pe David din blocul de marmură în care l-a găsit. „Pictura are o viață a ei. Eu încerc să o scot la iveală" spunea Jackson Pollock. Când predau scrierea de scenarii, le amintesc cursanților mei că filmul lor deja există în întregime. Treaba lor e să-l asculte, să-l privească cu ochiul minții și să-l pună pe hârtie.

Același lucru poate fi spus despre orice artă. Dacă picturile și sculpturile ne așteaptă, atunci și sonatele ne așteaptă. Cărțile, piesele de teatru și poemele ne așteaptă și ele. Treaba noastră este să le dăm forma concretă, pur și simplu. Ca să facem asta, trebuie să cădem în fântână.

Unora li se pare mai ușor să-și imagineze curentul de inspirație ca pe diverse unde radio emise tot timpul.

Prin exercițiu, învățăm cum să auzim la comandă frecvența dorită. Ne racordăm la frecvența pe care o vrem. Ca un părinte, învățăm să discernem vocea creierului nostru copil printre vocile celorlalți copii.

A asculta e o formă de a accepta.
STELLA TERRILL MANN

Odată ce accepți că e firesc să creezi, poți începe să accepți o a doua idee, aceea că creatorul îți va pune la dispoziție orice îți trebuie pentru acel proiect. În clipa în care ești dispus să accepți ajutorul acestui colaborator, vei vedea fragmente utile proiectelor tale peste tot. Fii vigilent: există o a doua voce, o armonie mai înaltă, care se adaugă vocii interioare a creativității tale și o augumentează. Această voce se arată adesea în sincronicitate.

Vei auzi dialogul de care ai nevoie, vei găsi cântecul potrivit pentru secvența pe care-o filmezi, vei vedea exact culoarea pe care aproape că o aveai în minte, și așa mai departe. Vei avea experiența găsirii obiectelor, cărților, seminariilor, lucrurilor aruncate care să fie exact ce-ți trebuie pentru ceea ce faci.

Învață să accepți posibilitatea că universul te ajută în ceea ce faci. Învață să vrei să vezi mâna lui Dumnezeu și să o accepți ca pe o ofertă prietenească de ajutor în ceea ce faci. Pentru că mulți dintre noi găzduiesc inconștient părerea temătoare că Dumnezeu va găsi lucrările noastre decadente ori frivole, ori chiar mai rău, înclinăm să nu punem la socoteală acest ajutor care ni se dă ca de la creator la creator.

Ține minte că Dumnezeu e Marele Artist, iar artiștilor le plac alți artiști.

Așteaptă-te ca universul să sprijine împlinirea viselor tale. Chiar o va face.

PERFECȚIONISMUL

Tillie Olsen îi spune corect „cuțitul atitudinii perfecționiste în artă". Tu poți să-i spui altfel. Poate-i spui *a face cum trebuie*, sau *a repara înainte de-a merge mai departe*. Poate-i spui *a avea standarde*. Dar ar trebui să-i spui *perfecționism*.

Perfecționismul n-are nimic de-a face cu a face ce trebuie. N-are nimic de-a face cu a repara chestii. N-are nimic de-a face cu standardele. Perfecționismul e refuzul de a-ți permite să înaintezi. E o buclă, un sistem închis, obsesiv, debilitant, care te face să te împiedici în detaliile a ceea ce scrii sau pictezi sau faci și să pierzi din vedere întregul. În loc să creezi liber și să permiți greșelilor să se arate mai târziu ca intuiții, adesea te împotmolești în încercarea de-a rafina detaliile. Corectăm originalitatea cu o uniformitate căreia îi lipsesc și pasiunea, și spontaneitatea. „Nu-ți fie teamă de greșeli", ne-a spus Miles Davis. „Nu există așa ceva."

În artă, cerebralitatea este inamicul originalității.
MARTIN RITT

Perfecționistul drege versurile unui poem, iar și iar, până când niciun vers nu mai e în regulă. Perfecționistul redesenează linia bărbiei unui portret până când plânge hârtia. Perfecționistul scrie atât de multe versiuni ale scenei întâi că nu ajunge niciodată să scrie restul piesei. Perfecționistul scrie, pictează, creează cu urechea aplecată la publicul său. În loc să se bucure de proces, perfecționistul măsoară constant rezultatele.

Perfecționistul e căsătorit cu partea logică a creierului. Criticul e autoritatea supremă în gospodăria creativă a perfecționistului. Un excelent paragraf de descriere în proză e criticat prin metoda mănușilor albe: „Hm, ce-i cu virgula asta? Oare așa se scrie…?"

Pentru perfecționist nu există prima ciornă, schițe aproximative, exerciții de încălzire. Fiecare ciornă e menită să fie finală, perfectă, sculptată în piatră.

Ajuns la jumătatea proiectului, perfecționistul hotărăște să-l citească de la cap pe tot, să sublinieze, să vadă încotro se îndreaptă.

Și încotro se îndreaptă? Spre nicăieri, și încă rapid!

Perfecționistul nu e niciodată mulțumit. Perfecționistul nu spune niciodată: „Ce am aici e bunicel. Cred c-am să merg mai departe pe linia asta."

Pentru perfecționist, întotdeauna e loc de mai bine. Perfecționistul numește asta umilință. De fapt, este egotism. Mândria e cea care ne face să vrem să scriem un scenariu perfect, să pictăm pictura perfectă, să jucăm monologul perfect la o audiție.

Perfecționismul nu e căutarea a ceea ce e foarte bun. E o urmărire a ceea ce este mai rău în noi, a părții care ne spune că nimic din ce facem nu va fi suficient de bun, că trebuie să încercăm din nou.

Nu, n-ar trebui.

„O pictură nu e niciodată terminată. Pur și simplu se oprește în puncte interesante." zicea Paul Gardner. O carte nu e niciodată terminată. Dar la un anumit moment te oprești din scris și treci mai departe. Un film nu este niciodată montat perfect, dar la un anumit moment îl lași cum e și spui că e gata. Asta e o parte absolut firească a creativității: să lași de la tine. Întotdeauna facem tot ce putem mai bine în lumina prin care trebuie să vedem.

RISCURI

Întrebare: Ce-aș face dacă n-ar trebui să fac perfect ceea ce fac?
Răspuns: Mult mai mult decât fac.

A trăi înseamnă, într-un fel, a nu fi sigur, a nu ști ce sau cum urmează. În clipa în care știi cum, începi să mori puțin. Artistul nu știe pe de-a întregul niciodată. Ghicim. Ne putem înșela, dar facem un salt după altul în întuneric.

AGNES DE MILLE

Cu toții am auzit spunându-se că o viață neexaminată nu merită trăită, dar ia seama că o viață netrăită nu merită a fi examinată. Succesul recuperării creative depinde de capacitatea noastră de a trece dincolo de rațiune și de a trece la acțiune. Ceea ce ne duce de-a dreptul la riscuri. Mulți dintre noi sunt versați în a ne convinge să nu ne asumăm riscuri. Suntem speculanți versați în ce privește suferința pe care e posibil să ne-o dea faptul de a ne expune.

„Am să par un idiot.", spunem, evocând imagini ale primului curs de actorie, ale primei povestiri, ezitante, ale oribilelor noastre desene. O parte din jocul acesta e invocarea maeștrilor și măsurarea pașilor noștri de copilași cu meșteșugul lor perfect. Nu comparăm filmele noastre de cursanți cu filmele din studenție ale lui George Lucas, ci cu *Războiul Stelelor*.

Tăgăduim faptul că, pentru a face ceva bine, trebuie mai întâi să vrem să facem acel lucru prost. În loc de asta, optăm a ne stabili limitele în punctul până la care suntem siguri de succes. Trăind în interiorul acestor limite, ne putem simți încremeniți, sufocați, disperați, plictisiți. Dar, într-adevăr, ne simțim în siguranță. Iar siguranța e o iluzie foarte costisitoare.

Ca să putem risca, trebuie să ne lepădăm de limitele pe care le-am acceptat ca fiind ale noastre. Trebuie să facem breșa: „Nu pot pentru că…" Pentru că sunt prea bătrân, prea falit, prea timid, prea mândru? Autoprotector? Timorat?

De obicei, când spunem că nu putem ceva, ce vrem să spunem este că nu vom putea face acel ceva decât dacă avem garanția că îl vom face perfect.

Artiștii care lucrează cunosc nebunia acestei atitudini. Printre regizori circulă această glumă: „O, da! Știu întotdeauna perfect cum ar trebui să regizez filmul. După ce l-am făcut."

Ca artiști blocați, așteptăm în mod nerealist succesul și îl cerem de la noi înșine, precum și recunoașterea lui de către alții. Având acest lucru în minte ca pe o cerere nerostită, multe rămân în afara sferei noastre de posibilități. Ca actori, înclinăm să acceptăm roluri stereotipe în loc să muncim să ne extindem gama de roluri jucate. Ca interpreți de muzică, rămânem căsătoriți cu piesele de care suntem siguri că le putem interpreta. Ca și compozitori, încercăm să repetăm formula unui șlagăr. Astfel, artiștii care nu par blocați ochiului exterior au experiența interioară a blocajului și sunt incapabili să-și asume riscul de a se deplasa în teritorii artistice noi și mai satisfăcătoare.

Odată ce suntem dispuși să acceptăm că orice merită făcut poate că merită făcut chiar și prost, opțiunile noastre se lărgesc. „Dacă n-ar trebui să fac perfect, aș încerca…"

1. stand-up comedy
2. dans modern
3. rafting pe pâraie de munte
4. tir cu arcul
5. să învăț germana
6. să desenez portrete
7. patinaj artistic
8. să mă vopsesc blond platinat
9. să mânuiesc marionete
10. acrobația la trapez
11. balet acvatic
12. polo
13. să-mi dau cu ruj roșu
14. să fac design de modă
15. să scriu povestiri
16. să-mi citesc poeziile în public
17. să fac o excursie pe nepregătite la tropice
18. să-nvăț să filmez
19. să-nvăț să merg pe bicicletă
20. să iau cursuri de pictură în acuarelă

Nu putem scăpa de frică. Putem doar să o transformăm într-un tovarăș care să ne însoțească în toate aventurile noastre incitante… Asumă-ți câte-un risc pe zi – o mișcare măruntă ori una temerară care te va face să te simți grozav după ce-o faci.

SUSAN JEFFERS

În filmul *Taurul furios*, managerul și fratele boxerului Jake La Motta îi explică acestuia de ce ar trebui să mai dea jos câteva kilograme și să se lupte cu un adversar necunoscut. La capătul unui discurs alambicat care-l ametește pe La Motta, acesta concluzionează: „Fă-o! Dacă câștigi, câștigi; dacă pierzi, câștigi."

Așa e întotdeauna când îți asumi riscuri.

Cu alte cuvinte, foarte des merită să-ți asumi riscuri pur și simplu pentru că ți le asumi. E ceva surescitant în a-ți extinde limitele și imaginea de sine, iar asumarea unor riscuri exact asta face. A alege o provocare și a o înfrunta îți dă un sentiment de autoîmputernicire care devine temelia multor altor

Nu există „trebuie" în artă pentru că arta este întotdeauna liberă.

WASSILY KANDINSKY

Țintește spre lună. Chiar și dacă n-o nimerești, vei ajunge printre stele.

LES BROWN

schimbări de succes. Văzut în acest fel, a alerga o cursă de maraton sporește șansele de a scrie o piesă de teatru întreagă. Iar să scrii o piesă de teatru întreagă îți dă un atu la alergarea unui maraton.

Completează următoarea propoziție: „Dacă n-ar trebui s-o fac perfect, aș încerca…"

GELOZIA

Am auzit adesea spunându-se că gelozia e un sentiment uman perfect normal. Când aud una ca asta, mă gândesc: „Poate gelozia voastră, nu a mea."

Gelozia îmi urlă în cap, îmi apasă pieptul, îmi freacă stomacul pe dinăuntru cu un pumn rece, căutând cea mai bună priză. Multă vreme am privit gelozia ca fiind cea mai mare slăbiciune a mea. Abia de curând am început să o văd drept ceea ce este: un prieten care iubește aspru.

Gelozia e o hartă. Și hărțile geloziilor noastre sunt diferite. Și fiecare dintre noi ar fi surprins, probabil, de unele lucruri pe care le descoperim pe cont propriu. Eu, de exemplu, n-am fost niciodată roasă de resentimentul față de succesul altor femei romanciere. Dar aveam un interes nesănătos în norocul și nenorocul altor femei dramaturgi. Eram cel mai aspru critic al lor, până am scris prima mea piesă.

După această acțiune, gelozia mea a dispărut, fiind înlocuită de un sentiment de camaraderie. Gelozia mea fusese de fapt o mască pentru frica mea de a face ceva ce realmente îmi doream, dar în vederea căruia nu aveam destul curaj să acționez.

Gelozia este întotdeauna o mască a fricii: aceea că nu vom fi în stare să obținem ceea ce vrem; frustrare că altcineva pare să ne ia ceea ce e de drept al nostru, chiar și dacă ne e prea frică să căutăm să-l obținem. La rădăcina ei, gelozia este o emoție meschină. Ea obstrucționează abundența și multiplicitatea universului. Gelozia ne spune că nu e loc decât pentru unul: un poet, un pictor, un singur orice ar fi ceea ce vrei să fii.

Prin curaj vei îndrăzni să-ți asumi riscuri, vei avea puterea să nutrești compasiune și înțelepciunea să fii umil. Curajul e temelia integrității.

KESHAVAN NAIR

Adevărul, revelat prin acțiunea în direcția împlinirii visului nostru, este că e loc pentru noi toți. Dar gelozia produce viziuni-tunel. Ea îngustează capacitatea noastră de a vedea lucrurile în perspectivă. Ne despoaie de capacitatea de a vedea și alte opțiuni.

Cea mai mare minciună pe care ne-o spune gelozia este că nu avem altă alternativă decât aceea de a fi geloși. În mod pervers, gelozia ne spoliază de voința de a acționa tocmai când acțiunea ar fi cheia libertății noastre.

HARTA GELOZIEI, UN EXERCIȚIU

Harta geloziei tale va avea trei coloane. În prima coloană, îi vei numi pe cei pe care ești gelos. În dreptul fiecărui nume, vei scrie motivul pentru care ești gelos. Fii pe cât de concret și corect este posibil. În a treia coloană, înscrie o acțiune pe care o poți face pentru a înainta înspre asumarea unor riscuri creative și, deci, dincolo de gelozie.

Când mușcă gelozia, întocmai ca în cazul mușcăturii de șarpe, e nevoie de administrarea imediată a unui antidot. Realizează harta geloziei tale pe hârtie.

CINE	DE CE	ACȚIUNEA ANTIDOT
Soră-mea Libby	Are un studio adevărat	Amenajează camera liberă
Prietenul meu Ed	Scrie romane polițiste bune	Încearcă să scrii și tu unul
Anne Sexton	E poetă cunoscută	Să-mi public poemele adunate în timp

Chiar și cele mai mari schimbări încep cu unele mici. Culoarea geloziei este verde, dar verdele este de asemenea și culoarea speranței. Când înveți să-i recoltezi energia impetuoasă în folosul tău, gelozia e parte din combustibilul pentru atingerea unui viitor mai verde și mai pur.

ARHEOLOGIE, UN EXERCIȚIU

Propozițiile care urmează sunt mai mult parte din munca ta detectivistică. Foarte des, am îngropat părți din noi ființe care pot fi aduse la lumină săpând puțin. Nu numai că răspunsurile tale îți vor spune ce-ai ratat în trecut, dar îți vor spune și ce-ai face, acum,

N-am prea mult respect pentru talent. Talentul e genetic. Ce faci cu el este ceea ce contează.

MARTIN RITT

ca să mângâi și să dai curaj copilului artist din tine. Nu e prea târziu, indiferent ce ți-ar spune egoul tău.

Completează următoarele propoziții:

1. Când eram copil, am ratat șansa de a _____
2. Când eram copil, îmi lipsea _____
3. Când eram copil, aș fi putut _____
4. Când eram copil, visam să _____
5. Când eram copil, am vrut să _____
6. În casa noastră, n-am avut niciodată destul(ă) _____
7. Când eram copil, mi-ar fi trebuit mai mult(ă) _____
8. Îmi pare rău că n-am să mai văd niciodată _____
9. Ani de zile, mi-a lipsit și m-am întrebat despre _____
10. Îmi reproșez că (mi-)am pierdut _____

E important să conștientizăm atât inventarul nostru pozitiv, cât și eșecurile. Fă o evaluare pozitivă a lucrurilor bune pe care poți clădi în prezent.

Termină aceste propoziții:

1. Am un prieten loial în persoana _____
2. Un lucru care-mi place la orașul unde locuiesc este _____
3. Cred că am un bun/o bună _____
4. Scrierea paginilor de dimineață mi-a dovedit că pot _____
5. Sunt foarte interesat de _____
6. Cred că devin tot mai bun la _____
7. Artistul din mine a început să fie tot mai atent la _____
8. Pentru mine, grija de sine este _____
9. Mă simt mai _____
10. E posibil ca forța mea creativă să fie _____

Ai încredere în tine însuți. Percepțiile tale sunt adesea mult mai precise decât vrei să crezi.

CLAUDIA BLACK

SARCINI

1. Fă din următoarea frază o mantră: *Câștig putere dacă mă tratez ca pe un obiect prețios*. Scrie în acuarelă sau creioane colorate sau caligrafiază această frază. Afișeaz-o unde o vei putea vedea zilnic. Înclinăm să credem că fiind duri cu noi înșine vom deveni mai puternici. Dar tocmai prețuirea de sine ne dă forță.
2. Acordă-ți timp să asculți o parte dintr-un album muzical, doar pentru pura plăcere. Poate vrei să mâzgălești în timpul audiției, să-ți permiți să desenezi formele, emoțiile și gândurile pe care le auzi în muzică. Observă cum și numai douăzeci de minute de audiție te revigorează. Obișnuiește-te să ai aceste mini-întâlniri cu artistul pentru a întrerupe stresul și pentru a face posibile intuițiile.
3. Vizitează un spațiu sacru, o biserică, sinagogă, bibliotecă, un pâlc de arbori, și îngăduie-ți să te bucuri de tăcere și de solitudinea vindecătoare. Fiecare dintre noi are o idee despre ce anume este un spațiu sacru. Pentru mine, un magazin mare de ceasuri sau un excelent magazin unde se vând pești de acvariu îmi dau un sentiment de minunare atemporală. Experimentează.
4. Umple-ți casa cu un miros minunat: de supă, de bețe de santal, de cetină de brad, lumânări aromate, orice.
5. Poartă hainele preferate fără niciun motiv special.
6. Cumpără-ți o pereche extraordinară de ciorapi, sau de mănuși, sau ceva ieșit din comun care să-ți dea confort, sau să-ți arate dragostea de tine însuți.
7. Colaj. Colectează un vraf de cel puțin zece reviste pe care îți permiți să le dezmembrezi fără regrete. Stabilește-ți o limită de timp de zece minute în care, literalmente, să tai și să colectezi orice imagini au legătură cu interesele tale de viață. Gândește-te la aceste decupaje ca la o formă de pictorial autobiografic. Caută să incluzi trecutul, prezentul și viitorul, dar și visurile tale. E în regulă să incluzi imagini care pur și simplu îți plac. Ține-te de treabă până când ai un set copios de imagini (cel puțin douăzeci). Acum ia o foaie de ziar, un capsator, sau bandă adezivă ori lipici, și aranjează imaginile într-un

Când începi o pictură, ea se află oarecum în afara ta. La final, s-ar părea că tu te muți înăuntrul picturii.

FERNANDO BOTERO

Când o situație interioară nu e conștientizată, ea se arată în exterior ca destin.

C.G. JUNG

fel care să te mulţumească. (Acesta e unul dintre exerciţiile preferate ale cursanţilor mei.)

8. Fă rapid o listă cu cinci filme preferate. Vezi vreun numitor comun al lor? Sunt romantice, de aventură, istorice, drame politice, istorii de familie, thrillere? Vezi urme ale temelor tale cinematografice în colajul tău?
9. Numeşte subiectele preferate pentru lecturile tale: religii comparate, film, percepţie extrasenzorială, fizică, de la cerşetor la prinţ, trădări, triunghiuri amoroase, descoperiri ştiinţifice, sporturi… se regăsesc aceste subiecte în colajul tău?
10. Colajul tău merită un loc de onoare. Chiar şi un loc de onoare secret e bun. În dulap, în sertarul cu lenjerie, în orice loc numai al tău. Poate vrei să faci câte unul la fiecare câteva luni, sau poate vrei să faci un colaj dedicat unui vis pe care vrei să-l împlineşti.

VERIFICARE

1. Câte zile din această săptămână ţi-ai făcut paginile de dimineaţă? Ţi-ai permis reverii despre asumarea unor riscuri creative? Îţi cocoloşeşti copilul artist cu plăceri din copilărie?
2. Ai fost la întâlnirea cu artistul săptămâna asta? Te-ai folosit de ea ca să-ţi asumi riscuri? Ce-ai făcut? Cum a fost?
3. Ai avut experienţa sincronicităţii săptămâna asta? Cum a fost?
4. Ai mai avut parte de alte chestiuni pe care le consideri semnificative în vederea recuperării tale? Descrie-le.

RECUPERAREA UNUI SENTIMENT AL PUTERII

SUPRAVIEŢUIREA

SĂPTĂMÂNA 8

Săptămâna aceasta abordează alt blocaj creativ major: timpul. Vei explora modurile în care te-ai folosit de percepţia timpului pentru a preîntâmpina asumarea riscurilor creative. Vei identifica schimbări imediate şi practice pe care le poţi face în viaţa ta prezentă. Vei excava condiţionările timpurii care e posibil să te fi încurajat a te mulţumi cu mult mai puţin decât îţi doreşti realmente în plan creativ.

Una dintre cele mai dificile sarcini pe care trebuie să le înfrunte un artist e primordială: supravieţuirea artistică. Toţi artiştii trebuie să înveţe arta de a supravieţui pierderii: pierderea speranţei, a vizibilităţii, a banilor, a încrederii în sine. Pe lângă multele noastre câştiguri, e inevitabil să suferim şi pierderi de acest fel în cariera noastră artistică. Ele sunt accidente de parcurs şi, în multe feluri, indicatoare. Pierderile artistice pot fi transformate în câştiguri şi puteri artistice, dar nu rămânând în izolarea creierului de artist încolţit.

Aşa cum punctează prompt experţii în sănătatea mentală, ca să traversăm pierderea şi să trecem dincolo de ea, trebuie să o acceptăm şi să o împărtăşim. Pentru că pierderile artistice sunt rareori luate la cunoştinţă şi jelite deschis, ele devin astfel cicatrice ce împiedică creşterea artistică. Catalogate ca fiind prea dureroase, ori prea prosteşti, ori prea umilitoare pentru a fi împărtăşite şi deci pentru a se vindeca, ele devin, în schimb, pierderi tăinuite.

Dacă creaţiile artistice sunt pruncii creierului nostru, atunci pierderile sunt avorturile noastre spontane. Deseori, femeile suferă teribil, în ele însele, pierderea unui copil ce nu ajunge la termen. Iar noi, ca artişti, suferim pierderi teribile

când cărțile nu se vând, când filmul nu e cumpărat, când pictura nu ne-a fost selectată pentru expoziția-concurs, când cea mai bună ulcică se sparge, când poemele nu ne sunt acceptate ori când rana de la genunchi ne ține pe tușă un întreg sezon competițional de dans.

Am să devin un maestru în această artă doar după multă practică.
ERICH FROMM

Să mai facă un pas, să rostească un cuvânt nou sunt lucrurile de care oamenii se tem cel mai mult.
F.M. DOSTOIEVSKI

Trebuie să ne reamintim că artistul din noi e un copil și că problemele pe care le putem gestiona intelectual le depășesc cu mult pe cele cu care ne putem descurca emoțional. Trebuie să fim atenți să semnalizăm și să ne jelim pierderile.

Primirea dezamăgitoare a unei lucrări bune, incapacitatea de a trece la un alt mediu sau tip de rol din pricina așteptărilor altora de la noi sunt pierderi artistice ce trebuie deplânse. Nu ne face bine să spunem: „Ah, i se poate întâmpla oricui!" sau „Pe cine voiam să păcălesc?" Dezamăgirea neplânsă devine bariera ce ne desparte de viitoarele visuri. Să nu fii selectat în rolul care este „al tău", să nu ți se ceară să intri în trupa de dans, să ți se anuleze spectacolul sau să nu scrie nimeni despre piesa ta – toate astea sunt pierderi.

Poate cea mai dăunătoare formă de pierdere artistică are de-a face cu critica. Artistul din noi, precum copilul din noi, rareori este rănit de adevăr. Am să spun din nou că mare parte din critica adevărată eliberează artistul către care e îndreptată. Suntem asemenea copiilor, dar nu infantili. *Aha!* este adesea interjecția interioară ce însoțește săgeata bine țintită și precisă a criticii. Artistul gândește: „Da, înțeleg ce spui! Așa este! Am să schimb asta!"

Critica ce dăunează artistului, bine sau rău intenționată, este aceea care nu are niciun miez sau adevăr salvator, dar care are un anume fel de plauzibilitate ce condamnă sau conține o judecată largă, inatacabilă și care nu poate fi refutată rațional.

Profesori, editori, mentori sunt adeseori figuri ale autorității sau figuri paternale pentru tinerii artiști. În legătura dintre profesor și student există, inerentă, o anume încredere sacră. Violarea acestei încrederi are același impact ca violul din partea unui părinte. Aici vorbim despre incestul emoțional.

Un student încrezător aude din partea unui profesor lipsit de scrupule că o lucrare bună e de fapt slabă, sau că-i lipsește orizontul, sau că el, profesorul-guru, simte o limitare a talentului real a studentului sau că s-a înșelat să vadă talent unde nu este, sau se îndoiește că există talent… De natură personală și cețoasă în detalii, acest tip de critică este asemenea hărțuirii sexuale disimulate – o

experiență care mânjește, dar e greu de cuantificat. Studentul iese din ea rușinat, simțind că e un artist slab, ori, chiar mai rău, că ar fi nebun să-ncerce.

PUTEREA DE FILDEȘ[1]

În ultimul deceniu, am avut parte de periculosul privilegiu să întreprind explorări de predare în hățișul academic. Din experiența mea de artist conferențiar, știu că mulți universitari sunt ei înșiși ființe artistice extrem de frustrate de incapacitatea lor de a crea. Pricepuți în tainele discursului intelectual, despărțiți, din cauza abilităților lor intelectuale, de propriile nevoi creatoare, consideră adesea că energia creatoare necesară împlinirii sarcinilor lor este profund tulburătoare.

Imaginația este mai importantă decât cunoașterea.
ALBERT EINSTEIN

Fiind devotați aprecierii scolastice a artei, cei mai mulți universitari găsesc că fiara e intimidantă atunci când o privești drept în față. Programele de scriere creativă sunt adesea privite cu o justificată suspiciune: oamenii aceia nu studiază creativitatea, ci pur și simplu o practică. Cine știe unde-ar putea duce asta?

Mă gândesc în special la postul dintr-un departament de film ocupat de o cunoștință de-a mea, un realizator talentat de filme care vreme de mulți ani a fost incapabil sau nedoritor să se expună el însuși rigorilor și dezamăgirilor creației. Canalizându-și ferocele sale impulsuri creatoare asupra studenților săi, exagera ba cu controlul, ba cu laxitatea în privința celor mai bune dintre încercările lor, căutând să-și împlinească ori justifice prin alții poziția de marginal.

Oricât de mult am încercat să nu-l plac pe acest tip – în orice caz nu-mi plăcea comportamentul său –, mi-a fost imposibil să-l privesc altfel decât cu compasiune. Creativitatea sa sucită, așa de luminoasă în filmele sale de început, întunecase până la umbră întâi viața sa personală, apoi pe cea a studenților săi. În cel mai propriu sens al expresiei, era un monstru al creației.

Mi-a luat mai mulți ani și mai multe experiențe de predare ca să-mi dau seama că mediul universitar adăpostește un dușman mai subtil și mai letal al spiritului creator. Ostilitatea fățișă poate fi, la urma urmei, înfruntată. Dar mult mai periculoasă, căci îți îngheață sufletul, este subtila nebăgare în seamă, ce poate amorți creativitatea studenților rătăciți în hățișul academic.

[1] *Ivory power*, în original. Joc de cuvinte intraductibil, bazat pe apropierea fonică între *tower* (turn) și *power* (putere) în engl. (*n.t.*).

Mă gândesc acum la perioada petrecută într-o renumită universitate de cercetare, unde colegii mei profesori publicau mult și bine pe teme de cinematografie dintre cele mai exotice și esoterice. Foarte bine văzuți printre colegii de breaslă, foarte implicați în edificarea propriilor cariere academice, acești profesori ofereau prea puțin feed-back studenților creativi care treceau prin tutela lor. Neglijau să furnizeze cel mai elementar nutriment: încurajarea.

Înconjoară-te de oameni care te respectă și te tratează bine.
CLAUDIA BLACK

Celor dotați cu minte rațională, procesele mentale ale persoanelor intuitive le par a funcționa în sens invers.
FRANCES WICKES

Creativitatea nu poate fi cuantificată comod în termeni intelectuali. Prin însăși natura ei, creativitatea scapă unor asemenea constrângeri. În universități, unde viața intelectuală este construită pe arta criticii, pe deconstruirea unei opere de artă, arta creației înseși, arta construirii creatoare nu găsește decât fărâme de sprijin, înțelegere și aprobare. Ca s-o spun de-a dreptul, cei mai mulți universitari știu cum să desfacă ceva, dar nu și cum să asambleze.

Când era supusă analizei, munca studenților rareori era *apreciată*. Nici pe departe. Oricare le-ar fi fost reușitele autentice, studenții erau evaluați doar prin neîmplinirile lor. Iar și iar, am văzut lucrări promițătoare întâmpinate cu salve de „ar fi trebuit să" și „ai fi putut să", în loc să se lucreze pe ce se făcuse efectiv.

Nu vreau să spun că lumea universitară ar trebui preschimbată într-un studio de artiști. Totuși, ce vreau să spun este că artiștii care încearcă să supraviețuiască, să crească și chiar să prospere înăuntrul acelui mediu trebuie să accepte că întregul dispozitiv intelectualist merge în contra impulsului creator. Un artist, dacă devine prea cerebral, se handicapează. Asta nu înseamnă că artiștilor le lipsește rigoarea, ci mai degrabă că rigoarea artistică este întemeiată altfel decât vor să admită cei din mediile intelectuale.

Artiștii și intelectualii nu sunt aceleași animale. Când eram abia o tânără artistă, acest lucru mă tulbura foarte mult. Eu însămi aveam talente critice considerabile și chiar câștigasem, de fapt, câteva distincții naționale din practicarea lor. Spre regretul meu, am descoperit că exact aceste abilități erau aplicate greșit când le concentram asupra întreprinderilor artistice – ale mele sau ale altora. Tineri artiști sunt asemenea răsadurilor. Munca lor timpurie seamănă cu tufișurile, ori cu lăstărișurile, chiar cu buruienișurile. Sălile universităților, unde sunt preferate teoriile intelectuale elevate, fac prea puțin ca să sprijine viața celui mai de jos nivel al pădurii. Ca profesoară, am avut experiența tristă să văd mulți tineri creatori talentați descurajați devreme și necinstit de inabilitatea

lor de a se conforma unei norme care nu era a lor. Speranța mea este că universitarii care vor citi această carte și-i vor aplica lecțiile o vor face având o percepție schimbată despre autenticitatea creșterii de dragul creșterii. Cu alte cuvinte, ca arbori mai înalți, să nu permitem întunecatelor noastre puteri critice să se joace necontrolat cu vlăstarele artistice din mijlocul nostru.

Ai încredere în vocea aceea liniștită și mică ce-ți spune: „Ar putea merge și chiar am să încerc".
DIANE MARIECHILD

Fără instrumente concrete și lipsiți de suficiente puteri ale egoului, mulți artiști dăruiți zac ani întregi după astfel de lovituri. Rușinați de presupusa lor lipsă de talent, rușinați de visele lor „grandioase", tinerii artiști și-ar putea canaliza talentele înspre întreprinderi comerciale și apoi să-și uite visurile de muncă inovatoare și riscantă. Vor putea munci ca redactori în loc să fie scriitori, ca editori de film în loc de regizori, producători de reclame în loc de artiști plastici, și se vor împotmoli la o azvârlitură de băț de visele lor. Adeseori îndrăzneala, nu talentul autentic aduce faima unui artist. Lipsa îndrăznelii, ciupită de abuzul de critică sau subnutrită prin neglijare, handicapează mulți artiști mult superiori celor pe care-i laudă publicul. Ca să ne recuperăm simțământul speranței și curajul de a crea, trebuie să luăm la cunoștință și să plângem cicatricele ce ne blochează. Acest proces poate părea în același timp trudnic și neimportant, dar e un rit de trecere necesar. Întocmai cum un adolescent trebuie să-și câștige independența față de un părinte poruncitor, tot astfel artistul trebuie să-și câștige independența față de un mentor artistic dăunător.

Când Ted și-a terminat de scris romanul, l-a trimis curajos agentului său literar. I-a mai trimis și un cec de o sută de dolari pentru că s-a deranjat și și-a luat din timpul său pentru a-i citi romanul. Ca răspuns a primit o singură pagină de reacții iresponsabile, inutile și vagi: „Acest roman e jumătate bun și jumătate slab. E cel mai rău gen de romane. Nu-ți pot spune cum să-l dregi. Îți sugerez să-l arunci."

Când l-am întâlnit pe Ted, era blocat de șapte ani. Ca mulți începători, n-a știut nici măcar să ceară și o altă părere. Cu mare greutate mi-a dat romanul să-l citesc. Ca prietenă a lui Ted, mi s-a rupt inima când am înțeles că romanul său a ajuns în mâinile cui nu trebuia. Ca profesionistă, am fost impresionată, atât de impresionată încât el a devenit primul cursant pe care a trebuit să-l deblochez.

„Te rog, încearcă să scrii din nou. Poți s-o faci! Știu că poți!", așa am început. Ted era gata să riște deblocarea. Acum sunt doisprezece ani de când Ted a început să-și lucreze paginile de dimineață. Între timp a mai scris trei romane și două scenarii de film. Are un agent literar cu prestanță și o reputație în creștere.

Ca să ajungă unde este acum, Ted a trebuit să-şi palpeze şi să-şi plângă rana pe care a căpătat-o pe când era un tânăr scriitor. A trebuit să se împace cu anii pierduţi din pricina acelei răni. Pagină cu pagină, zi după zi, a trebuit să-şi construiască puterea.

Omul nu poate învăţa nimic decât trecând de la cunoscut la necunoscut.
CLAUDE BERNARD

Viaţa unui artist, ca şi cariera unui sportiv, va fi presărată cu accidentări. Ele sunt incluse în jocul acesta. Miza este să le supravieţuieşti, să înveţi cum să-ţi permiţi să te vindeci. Aşa cum un jucător ce ignoră o durere musculară se poate căpătui mai târziu cu o ruptură, un artist ce-şi îngroapă durerea pricinuită de pierderi se va handicapa în cele din urmă, ajungând să tacă. Acordă-ţi demnitatea de a-ţi admite rănile artistice. Acesta e primul pas spre vindecarea lor.

Niciun inventar al accidentărilor artistice nu ar fi complet fără luarea la cunoştinţă a rănilor pe care ni le facem noi înşine. De multe ori, ca artişti, ni se oferă câte o şansă în faţa căreia dăm înapoi, sabotaţi de fricile noastre, de slaba autoevaluare, sau pur şi simplu de programul nostru.

Lui Grace i s-a acordat o bursă în arte într-un alt oraş, dar nu voia să-l părăsească pe Jerry, prietenul ei. A refuzat bursa.

Lui Jack i s-a oferit slujba pe care-o visa, în domeniul său de activitate, dar într-un oraş îndepărtat. Era o slujbă excelentă, dar a refuzat-o din pricina familiei şi a prietenilor pe care-i are unde se află.

Angela a avut parte de cronici groaznice pentru rolul în piesa groaznică în care a jucat, dar i se oferă un alt rol principal într-o piesă provocatoare. O refuză.

Mai târziu, aceste şanse pierdute ne bântuiesc amarnic. Mai târziu, vom lucra mai pe larg cu răsucirile noastre artistice de 180 de grade, dar deocamdată, chiar şi numai contabilizarea lor ca pierderi va deschide procesul vindecării lor.

CÂŞTIGURI DEGHIZATE CA PIERDERI

Arta este actul de a structura timpul. „Priveşte acest lucru astfel", îţi spune o operă de artă. „Uite cum văd eu acest lucru." Cum spune ironica mea prietenă, romanciera Eve Babitz: „Totul e pus în ramă." Asta e mai ales adevărat când avem de-a face cu o pierdere artistică. Fiecare pierdere trebuie privită ca un potenţial câştig; totul stă în felul cum o punem în ramă.

Fiecare sfârşit e un început. Ştim asta. Dar avem tendinţa să uităm atunci când traversăm doliul. Loviţi de pierdere, ne concentrăm, într-un fel de înţeles, pe ceea ce lăsăm în urmă, pe visul pierdut al fructificării încununate de succes a muncii noastre şi al receptării ei dătătoare de speranţă. Trebuie să ne concentrăm pe ce ni se oferă de-aici înainte. Iar asta poate fi complicat/înşelător. E posibil să nu ştim ce ne aşteaptă de-aici înainte. Iar dacă prezentul doare atât de rău, înclinăm să vedem viitorul ca promiţând tot durere.

Nici măcar de la arta mea nu mă pot aştepta să-mi dea toate răspunsurile – doar să sper că va tot pune întrebările corecte.
GRACE HARTIGAN

„Câştigul deghizat în durere" poate fi un instrument puternic al artistului. Ca să-l obţineţi, întrebaţi simplu şi brutal: „Cum poate să-mi folosească această pierdere? Încotro îmi îndreaptă munca?" Răspunsul vă va elibera şi surprinde. Şmecheria constă în a metaboliza durerea în energie. Cheia acestei reuşite stă în a şti, a avea încredere şi a acţiona ca şi cum un fir roşu dătător de speranţă există numai dacă eşti doritor să-ţi vezi diferit munca sau dacă încerci o intrare diferită, una în faţa căreia ai fi dat îndărăt.

„Ca să poţi prinde mingea, trebuie să vrei să o prinzi", îi spunea cândva regizorul John Cassavetes unui tânăr regizor. Auzind vorba asta, am interpretat-o ca însemnând: „Încetează să te mai plângi în privinţa efectelor aruncării şi întinde-te, apucă ceea ce vrei *cu adevărat*." Am încercat să urmez acest sfat.

Ani de zile am jucat ruletă de studio. În mod repetat, erau cumpărate scenarii originale, dar nu erau realizate. În mod repetat, lucrări bune au zăcut pe rafturile studioului, victime ale sorţilor schimbători ai studioului. Filme ce primiseră undă verde erau trase pe linie moartă peste noapte, mai puţin în inima mea de realizator de film, iar acest lucru îmi sfâşia inima.

„Aşa merg lucrurile", mi se spunea în mod repetat. „Dacă vrei să-ţi vezi filmele realizate, trebuie întâi să te vinzi ca scenarist. Apoi, *dacă* unul dintre scenariile tale este realizat şi *dacă* acel film e un succes şi *dacă* atmosfera se destinde puţin, *atunci s-ar putea* să ţi se dea o şansă să regizezi…"

Am ascultat aceste sfaturi convenţionale multă vreme, adunând pierdere după pierdere, scriind scenariu după scenariu. În cele din urmă, după încă o pierdere, am început să caut o altă intrare, cea pe care refuzasem să intru. Am decis să prind mingea: am devenit realizator de film independent.

Am părăsit Hollywoodul. Am plecat la Chicago, iar cu banii obţinuţi din scenariile pentru serialul *Miami Vice* mi-am cumpărat o cameră de filmat uzată şi am turnat propriul meu film artistic, o comedie romantică în stilul celor din anii 1940. L-am dat gata pentru 31 de mii de dolari şi arăta bine. Apoi, în mod

incredibil, mi s-au furat rolele de sunet. Am dus totuși filmul la bun sfârșit, dublându-l de la cap la coadă. (Da, o nebunie, dar așa făcea și Cassavetes, modelul meu.) Rezultatul a fost distribuit în străinătate și s-a bucurat de cronici bune peste hotare. Și am învățat multe.

Arta este o tehnică de comunicare. Imaginea este cea mai completă dintre toate tehnicile de comunicare.
CLAES OLDENBURG

Pentru că am întrebat „Cum?" în loc să întreb „De ce mie?", acum pot să includ în lista de realizări un modest prim film artistic. E posibil să se fi întâmplat și dacă nu-mi luam destinul în mâinile mele, dar se poate să nu se fi întâmplat. Din 1974, am lucrat cu vigoare, până la epuizare ca scenaristă de film. Am scris – și vândut – filme artistice, scurt-metraje, documentare dramatizate, teatru și filme TV și minisseriale, copilul bastard al filmului. Am regizat un film artistic și o jumătate de duzină de scurt-metraje. Mai puțin vizibil, am trudit și la stilizarea unor scenarii, creditată sau nu, pentru bani sau din plăcere.

În plus, am scris mai mult de o sută de eseuri despre film, am făcut interviuri despre film, articole de opinie și analize despre curente și despre estetică pentru ziare. Am trudit ca scriitoare pentru publicații diverse precum: *Rolling Stone*, *New York Times*, *Village Voice*, *New York*, *New West*, *Los Angeles Times*, *Chicago Tribune*, și, cel mai vizibil, *American Film*, unde am servit ca redactor contribuitor mulți ani. Pe scurt, se poate spune că mi-am împlinit *dharma* pentru forma de artă preferată.

De ce toată această productivitate diversă și cu la fel de multe capete precum Hydra din Lerna? Pentru că ador filmele, îmi place să le fac și pentru că n-am vrut ca pierderile mele să mă pună la pământ. Am învățat, când eram lovită de pierderi, să pun întrebarea corectă: „Ce urmează?" și nu „De ce mie?"

Ori de câte ori am vrut să întreb „Ce trebuie să fac în cele ce urmează?", am fost capabilă să merg înainte. Ori de câte ori am luat „nu" drept răspuns final, am bătut pasul pe loc. Am învățat că pentru redresarea carierei, cheia stă în autoîmputernicire și alegere.

Dacă privești la carierele lungi și de succes din domeniile de creație, vei vedea acest principiu în acțiune. Renumita realizatoare de videoclipuri Shirley Clarke și-a început cariera creativă ca dansatoare. Întâi a fost realizatoare de film astfel încât să apară câteva filme despre dans făcute cum trebuie. Apoi s-a făcut remarcată ca foarte bună regizoare de filme artistice, devenind celebră în Europa, chiar dacă n-a regizat filme în studiouri americane. Clarke a devenit prima regizoare americană care a filmat o secvență în Harlem, prima regizoare americană care a explorat posibilitățile camerelor de filmat portabile. John

Cassavetes, Martin Scorsese și Paul Schrader[1] o enumeră cu toții printre influențele importante în formarea lor artistică. Dar, oh, a fost femeie și a trăit vremuri dificile! Când veniturile din realizarea filmelor s-au epuizat, a devenit una dintre primii artiști video, lucrând cu Sam Shepard, Joseph Papp sau Ornette Coleman[2]. E limpede că Shirley Clarke a luat în serios ideea că e mai greu să lovești o țintă în mișcare decât una statică. Ori de câte ori o cale de exprimare artistică i-a fost blocată, ea a găsit alta.

Lumea realității își are limitele sale; lumea imaginației este nemărginită.
JEAN-JACQUES ROUSSEAU

Analele filmului abundă în astfel de povești. Elia Kazan, când n-a mai fost în grațiile studiourilor ca regizor, a scris romane. Regizorul John Cassavetes, fiind și un bun actor, s-a folosit de banii din rolurile jucate pentru a-și finanța proiectele de regizor, care erau prea eclectice pentru a câștiga susținerea studiourilor. „Dacă nu-l fac ei, îl fac eu", spunea el, și exact asta a făcut. Decât să permită să fie blocat, a căutat o altă ieșire.

Nu ne-am bucura de minunata serie *Faerie Tale Theater* (Teatrul Poveștilor cu zâne) dacă actrița și producătoarea Shelley Duvall[3] ar fi rămas acasă să plângă pentru că nu i se ofereau roluri, în loc să-și îndrepte puterile creatoare în alte direcții. *Non illegitimi te carborundum*, se spune că ziceau graffiti din lagărele pentru prizonieri de război. Traducerea aproximativă, foarte importantă pentru artiști, ar fi: „Nu te lăsa înfrânt de nemernici."

Artiștii care înțeleg acest lucru supraviețuiesc și adesea izbândesc. Aici, cheia este acțiunea. Durerea care nu este folosită profitabil se solidifică rapid într-o inimă de plumb, care face *orice* acțiune dificilă.

Când ești confruntat cu o pierdere, ia imediat o cât de mică inițiativă în vederea sprijinirii artistului din tine. Chiar dacă tot ceea ce faci este să cumperi un buchet de lalele sau să mâzgălești un top de hârtie, acțiunile tale trebuie să spună: „Iau la cunoștință durerea ta și pe tine. Îți promit că vei avea viitorul pe care-l meriți." Întocmai ca un prunc, artistul din tine are nevoie de mângâieri mămoase. „Au! A durut! Uite ceva bun, un cântec de leagăn, o promisiune…"

---

[1] Regizor american, cunoscut mai ales pentru filmul *American Gigolo* (1980). A lucrat și la scenariile unor celebre filme regizate de Martin Scorsese – *Taxi Driver*, *Raging Bull*, *Last Temptation of Christ* (*n.t.*).

[2] În ordine: Sam Shepard – dramaturg, actor și regizor american; Joseph Papp – regizor și producător de teatru american; Ornette Coleman – saxofonist de jazz (*n.t.*).

[3] Shelley Duvall (n. 1949), actriță, cântăreață și producătoare americană. A fost realizatoare și gazdă a emisiunii televizate pentru copii *Faerie Tale Theater* (*n.t.*).

Am un prieten regizor care-mi spune că, în cele mai rele nopți ale sale, atunci când se pregătește de premiera unui nou film al său și se așteaptă la o catastrofă pentru cariera lui, sigur că nu va mai lucra niciodată, se lingușește singur, în întuneric, până adoarme. „Dacă nu mai pot filma pe 35 mm, mai pot filma pe 16. Dacă nu pot filma nici pe 16 mm, pot filma pe camere video. Dacă nu pot filma video, atunci pot filma pe super-8."

VÂRSTĂ ȘI TIMP: PRODUS ȘI PROCES

Întrebare: Știi cât de bătrân aș fi când aș ști în sfârșit să cânt la pian?
Răspuns: La fel de bătrân dacă n-ai învăța să cânți la pian.

Satisfacerea curiozității este una dintre cele mai mari surse de fericire din viață.
LINUS PAULING

„Sunt prea bătrân pentru asta" se înscrie, ca și „N-am bani pentru așa ceva", printre Marile Minciuni ce blochează și pe care le folosim ca să preîntâmpinăm alte explicații. „Sunt prea bătrână" e ceea ce ne spunem ca să ne scutim de costurile emoționale ale dezumflării egoului implicate de acceptarea statutului de începător.

„Sunt prea bătrână să merg la școala de film", mi-am spus și eu la 35 de ani. Iar când am mers în cele din urmă la școala de film am descoperit că într-adevăr eram cu cincisprezece ani mai în vârstă decât colegii mei. Dar am descoperit și că aveam o foame creatoare mai mare, mai multă experiență de viață și o mult mai bună capacitate de învățare. Acum că am predat eu însămi într-o școală de film, mi se pare că adesea cei mai buni studenți ai mei sunt cei care au venit târziu să facă muncă de creație.

„Sunt prea bătrân să mai ajung actor" i-am auzit pe mulți cursanți plângându-se, chiar dramatic, aș adăuga. Și nu sunt întotdeauna mulțumiți când le spun că s-ar putea să nu fie asta problema. Splendidul actor John Mahoney[1] n-a început actoria până la vârsta de aproape patruzeci de ani. Acum, la zece ani de când a început o carieră încununată de succes, are adeseori programate câte trei filme în avans și lucrează cu unii dintre cei mai buni regizori din lume.

„Sunt prea bătrân să ajung scriitor adevărat" e altă lamentație frecventă. Asta e tot un nonsens care să scutească egoul de suferințe. Raymond Chandler

[1] John Mahoney (n. 1940) actor american de origine engleză. Cunoscut pentru rolul său în serialul de comedie *Frasier* (*n.t.*).

n-a publicat până n-a trecut de treizeci și cinci de ani. Superbul roman *Jules și Jim*[1] a fost prima carte publicată de un bărbat de șaptezeci de ani.

„Sunt prea bătrân" e o tactică evazivă. Și *întotdeauna* este folosită pentru a evita confruntarea cu frica.

Acum haide să privim de cealaltă parte: „Am să-mi permit să fac asta când voi ieși la pensie." Aici avem de-a face cu o interesantă ocolire în cadrul acelеiași strategeme de a scuti egoul de teamă. Cultura noastră, noi înșine glorificăm tinerețea și le permitem tinerilor noștri libertatea de a experimenta. Dar îi ridiculizăm pe bătrânii noștri, deși acceptăm că au dreptul să fie puțin nebuni.

Multe persoane creative își spun lor înșile și că sunt prea bătrâni și țăcăniți, ar încerca. Sau dacă ar fi tineri și necugetați. În oricare scenariu, să fii nebun e cerința primordială pentru explorarea creativă. Nu vrem să părem nebuni. Or, să încercăm așa ceva (orice-ar fi) la vârsta noastră (oricare ar fi) ar părea o nebunie.

Da, poate.

Creativitatea apare într-un moment, iar în acel moment suntem lipsiți de vârstă. Descoperim acest lucru când ne angajăm pe drumul recuperării creatoare. „M-am simțit ca un copil" am putea spune după o întâlnire satisfăcătoare cu artistul. Copiii nu sunt conștienți de sine și, de îndată ce suntem realmente prinși în fluxul creativității, nu suntem nici noi.

„Cât timp mi-ar lua să învăț să fac asta?", ne putem întreba, stând pe margine, nefăcând activitatea pe care tânjim de multă vreme să o facem.

„Poate într-un an aș putea ajunge bunicel", vine răspunsul. „Depinde."

Ca persoane creative blocate, ne place să pretindem că un an sau chiar câțiva ani înseamnă foarte mult timp. Egoul nostru ne joacă acest renghi pentru a ne împiedica să începem. În loc să ne permitem să întreprindem o călătorie creativă, ne concentrăm pe lungimea drumului. „E așa de mult drum", ne spunem nouă înșine. Se poate, dar fiecare zi e doar o nouă zi cu ceva mișcare în ea, iar acea mișcare spre un țel este foarte plăcută.

În miezul anorexiei reprezentate de eschivarea artistică stă negarea procesului. Ne place să ne concentrăm pe deținerea unei abilități învățate sau pe faptul că am încheiat o operă de artă. Această atenție la forma finită ignoră faptul că creativitatea nu stă în rezultat, ci în proces.

„Scriu un scenariu" este mult mai interesant pentru suflet decât „Am scris un scenariu", fapt care mulțumește egoul. „Urmez cursuri de actorie" e infinit mai interesant decât „Am urmat cursuri de actorie acum câțiva ani".

[1] Primul roman, publicat în 1953, al lui Henri-Pierre Roché (1879–1959) (*n.t.*).

Într-un fel, niciun act creator nu se încheie vreodată. Nu poți învăța cum să acționezi pentru că întotdeauna mai este ceva de învățat. Se poate argumenta că nici măcar nu poți regiza un film pentru că mereu îl vei re-regiza, chiar și ani mai târziu. Vei ști atunci ce-ai fi putut face și ce urmează să faci dacă vei continua să lucrezi. Asta nu înseamnă că munca încheiată e lipsită de valoare. Nici vorbă. Înseamnă pur și simplu că lucrând vezi calea spre lucrările noi și mai bune pe care urmează să le faci.

Concentrându-se asupra procesului, viața noastră creativă reține un oarecare sentiment al aventurii. Concentrându-se asupra produsului, aceeași viață creativă poate fi resimțită drept prostească ori goală. Moștenim, de la societatea noastră orientată spre consumerism, obsesia produsului și ideea că arta produce obiecte finite. Această concentrare creează bună parte din blocajele creatoare. Noi, în calitate de artiști activi, poate vrem să explorăm noi areale creative, dar nu vedem încotro ne-ar duce asta. Ne întrebăm dacă ar fi bine pentru cariera noastră. Fixați pe ideea că trebuie să avem ceva de arătat de pe urma trudei noastre, adeseori ne tăgăduim curiozitățile. Ori de câte ori facem asta, ne blocăm.

Există o logică a culorilor, și doar acesteia, nu aceleia a creierului, trebuie pictorul să i se conformeze.
PAUL CÉZANNE

Felul în care folosim vârsta ca blocaj al lucrului creator se întrepătrunde cu gândirea noastră toxică despre produsul finit. Am stabilit o vârstă potrivită pentru anumite activități: absolvirea facultății, urmarea școlii de medicină, scrierea primei cărți. Aceste cerințe artificiale ale egoului ne solicită să fi îndeplinit deja ceva, când, de fapt, ceea ce ne dorim realmente este doar să începem ceva.

„Dacă nu mi s-ar părea că aș arăta ca un tâmpit printre tinerii aceia, mi-aș permite să mă înscriu la un curs de improvizație."

„Dacă corpul meu ar arăta câtuși de puțin cum arăta acum douăzeci de ani, mi-aș permite să urmez cursurile de dans de la YMCA."

„Dacă n-aș ști că familia mă va considera un bătrân prost și naiv, aș reîncepe să cânt la pian. Încă îmi mai amintesc unele lecții."

Dacă aceste scuze au început să-ți pară subțiri, foarte bine! Întreabă-te dacă nu cumva ai folosit vreo câteva dintre ele. Apoi întreabă-te dacă nu poți acumula umilința necesară ca să începi ceva în ciuda precauțiilor egoului tău.

Grația de a fi începător este întotdeauna cea mai bună rugăciune pentru un artist. Umilința și deschiderea începătorului duc la explorări. Explorarea duce la împliniri. Și totul începe cu începutul, cu primii pași de care ți-e așa de frică.

A UMPLE FORMA

Ce vreau să spun prin *a umple forma*? Vreau să spun să faci următorul pas mic în loc să treci înainte la următorul pas mare, pentru care poate nici nu ești pregătit deocamdată. Să fiu foarte concretă: ca să vinzi un scenariu, trebuie mai întâi să-l scrii. Ca să scrii un scenariu, trebuie să ai o idee și să o pui pe hârtie, câte o pagină pe rând până când ai aproximativ 120 de pagini de manuscris. A umple forma înseamnă să-ți scrii paginile zilnice. Înseamnă că, atunci când loveşte – și va lovi! – obsesia posibilității că ce scrii poate să nu fie bun de nimic, să-ți spui că această problemă trebuie pusă mai târziu și să te întorci să faci următorul lucru bun de făcut. Adică să-ți scrii paginile pe ziua respectivă.

Artă? Fă-o!
MARTIN RITT

Dacă spargi un scenariu în fragmente zilnice, acea bucățică de scriere poate fi făcută repede și prompt, înainte să-ți pui hainele la spălat. Și astfel îți trăiești restul zilei mai lipsit de vinovății și mai puțin anxios.

De cele mai multe ori, următorul lucru bun de făcut e ceva mic: să-ți speli pensulele, să treci pe la magazinul de articole și materiale să-ți cumperi lut, să verifici în ziarul local ce noi cursuri se fac… Ca primă regulă, este foarte bine să accepți că există întotdeauna o acțiune pe care o poți întreprinde zilnic în vederea creativității tale. Această dedicare față de acțiunea zilnică *umple forma*.

Prea adesea, când oamenii caută să trăiască o viață mai creativă, nutresc o negrăită și de multe ori neconștientizată așteptare, sau frică, că astfel își vor abandona viața pe care o duceau.

„Nu pot fi scriitor și să rămân în mariajul acesta."

„Nu-mi pot urma pasiunea pentru pictat și să păstrez slujba asta."

„Nu mă pot dedica actoriei și să rămân în Chicago… sau în Seattle, ori Atlanta."

Persoanelor creative le place să creadă că ce caută ele este să-și schimbe întreaga viață dintr-o singură și radicală pocnire din degete. Această formă de grandomanie semnifică cel mai adesea propria distrugere. Ridicând ștacheta prea sus și punând un preț prea mare pe ceea ce facem, artistul în recuperare pornește mașinăria propriei înfrângeri. Cine se poate concentra la primul curs de desen când se gândește obsesiv că trebuie să divorțeze și să părăsească orașul? Cine poate schimba formele jazzului modern când e ocupată să citească anunțurile de închirieri de apartamente, de vreme ce va trebui să se despartă de iubitul ei ca să se dedice artei?

Persoanele creative dramatizează orice și imaginează scenarii prăpăstioase ca să se sperie și să părăsească drumul creativității cu această idee de schimbare

completă, care adeseori este și distructivă. Fantazând să ne angajăm cu normă întreagă pe drumul artei, ratăm să urmăm acest drum măcar cu jumătate de normă, sau chiar cât de puțin.

În loc să scriem trei pagini pe zi la un scenariu, preferăm să ne facem griji despre mutarea la Hollywood dacă scenariul va fi cumpărat. Ceea ce nu se va întâmpla oricum, de vreme ce suntem prea preocupați de vânzarea scenariului ca să-l mai și scriem.

În loc să ne înscriem la un curs de desen după natură la școala de arte și meserii locală, ne cumpărăm revista lunară *Art Forum* și ne amintim că ceea ce facem noi nu e în trend. Cum ar putea fi de vreme ce nu există încă?

În loc să debarasăm cămăruța de lângă bucătărie, ca să avem unde să ne lucrăm ceramica, ne lamentăm de lipsa unui atelier, lamentare pe care noi înșine n-o putem lua în serios de vreme ce nu am lucrat nimic care să ne susțină cauza.

Complăcându-ne să fantazăm frenetic la cum ar arăta viața noastră dacă am fi artiști *autentici*, pierdem din vedere multele și măruntele schimbări creative pe care am putea să le facem chiar acum. Acest mod de a căuta să vezi panorama ignoră faptul că viața creatoare începe cu foarte mulți pași mici și cu doar foarte puține salturi mari.

În loc să facem un pas mic, înfricoșător, de prunc înspre visurile noastre, ne grăbim spre marginea prăpastiei și apoi rămânem acolo, tremurând și repetând: „Nu pot sări, nu pot, nu pot…"

Nimeni nu-ți cere să sari. Asta e doar melodramă, or, în vederea recuperării creatoare, melodrama trebuie pusă în pagină sau pe pânză, sau în lut, sau jucată la cursul de actorie sau în *actul* creației, oricât de mic ar fi.

Creativitatea necesită activitate, iar asta nu e o veste bună pentru foarte mulți dintre noi. Ne face responsabili și înclinăm să detestăm acest lucru. Vrei să spui că trebuie *să fac* ceva ca să mă simt mai bine?

Da. Și cei mai mulți dintre noi detestă să facă ceva când pot fi obsedați de altceva în loc să acționeze. Unul dintre lucrurile preferate de făcut, în loc să muncim la arta noastră, este să ne calculăm șansele.

Într-o carieră creatoare, a calcula șansele e totuna cu a bea otravă emoțională. Ne jefuiește de demnitatea de a desfășura procesul artistic și ne lasă la mila forțelor imaginare *exterioare*. Îngurgitarea acestei poțiuni duce rapid la o bețivăneală emoțională, severă și toxică. Ne face să ne întrebăm: „Care-i rostul?", în loc de: „Ce urmează?".

Ca primă regulă, sorții sunt ceea ce folosim pentru a amâna să facem ceea ce urmează. Asta este dependența noastră de anxietate în loc de acțiune. Odată ce te prinzi de chestia asta, șmecheria e gata. Urmărește ce faci vreme de o

săptămână și observă modul în care te vei agăța de orice gând anxios, ca de un cui, ca să alungi, sau măcar să întârzii, următoarea ta acțiune creativă.

Ți-ai eliberat o dimineață ca să poți scrie sau picta, dar tocmai atunci îți dai seama că hainele sunt murdare. „Am să mă gândesc la ce vreau să pictez și-am să rafinez planul în timp ce împachetez hainele", îți vei spune. Ce vrei de fapt să spui este: „În loc să pictez orice, am să mă mai îngrijorez puțin în privința picturii mele." Și cum necum, spălatul hainelor îți ia toată dimineața.

Cele mai multe persoane creative au o dependență activă de anxietate. Groazei de a face pași simpli și mici în direcția corectă îi preferăm suferința în cheie minoră și ocazionalul atac de panică ce ne oprește inima-n loc.

Umplerea formei înseamnă să lucrăm cu ce avem în loc să zăbovim în lamentări despre ceea ce ne lipsește. Ca regizor, am observat că actorii care primesc de lucru sunt cei care lucrează – fie că lucrează sau nu în momentul acela. Mă gândesc în special la Marge Kotlisky, o bună actriță de teatru și film, care a fost întotdeauna dispusă să joace și să lucreze în ateliere pe materialele scriitorilor. A lucrat cu tânărul dramaturg David Mamet în Grupul de Teatru „St. Nicholas" din Chicago, iar acum lucrează cu ceva mai bătrânul și mai împlinitul David Mamet, oriunde se duce el să lucreze. Decât să se odihnească pe cine știe ce lauri creativi, ea se angajează într-un fel de foarte sănătoasă neliniște creatoare. Când nu e implicată în derularea vreunui spectacol, predă adesea câte un curs ca să se mențină în priză și e întotdeauna disponibilă pentru lectura unor piese noi. Întocmai ca toți actorii, suferă de sindromul „nu-voi-mai-lucra-niciodată", dar, spre deosebire de alți actori mai puțin dedicați, ea nu-și permite niciodată să facă din munca ei ceva de făcut doar pentru alții sau numai când e plătită. Sigur că vrea să fie plătită și nu vreau să susțin că actorii ar trebui să muncească gratuit. Ce vreau să spun e că munca atrage muncă. Micile acțiuni ne conduc spre mișcări mai mari în viețile noastre creative.

Mulți actori își permit dubiosul lux de a-și lăsa carierele pe mâna agenților, în loc să-și țină arta în custodia propriilor suflete. Când de munca ta creatoare e responsabil un agent, poți foarte ușor ajunge la disperarea pentru că „agentul meu nu face destul", în loc să te întrebi ce poți face tu însuți ca să-ți rafinezi meșteșugul. Umple forma. Ce poți face, chiar acum, în viața ta așa cum e configurată în prezent? Fă acel lucru.

Fă câte un lucru mărunt în fiecare zi în loc să lâncezești punându-ți mari întrebări. Când ne permitem să stagnăm în marile întrebări, ratăm găsirea micilor răspunsuri. Vorbim aici despre un concept de schimbare întemeiat pe respect – respect pentru locul unde-am ajuns, cât și pentru cel unde vrem să ajungem. Nu căutăm marile vânturi ale schimbării, deși e posibil ca ele să vină,

în schimb, căutăm actul prin care să conservăm în mod creator tot ceea ce avem în prezent: slujba asta, casa asta, relația asta.

Când luăm deciziile importante pentru viața noastră nu sună trompeta. Destinul se face cunoscut în tăcere.

AGNES DE MILLE

Creatorii în recuperare trec în mod obișnuit prin episoade de furie și durere pentru anii pierduți. Când se petrec aceste *kriyas* creative, vrem cu disperare să dăm totul peste cap și să ne lepădăm de viață așa cum e ea configurată în prezent. În loc de asta, fă mici schimbări, chiar în postura în care te afli. Umple cu grijă creatoare această formă până când se revarsă, organic, într-o nouă formă, mai mare.

Cum spunea poetul Theodore Roethke[1]: „Învățăm mergând/ unde trebuie să mergem." Am descoperit că atunci când umplem forma, adeseori nu trebuie să facem mari schimbări. Marile schimbări se petrec puțin câte puțin. E folositor să gândești în termenii unei călătorii spațiale: schimbând traiectoria lansării foarte puțin, se va observa în timp o mare diferență.

MODELĂRI TIMPURII, UN EXERCIȚIU

Deși rareori punem lucrurile cap la cap, multe dintre pierderile din prezent sunt legate de condiționările noastre anterioare. Copiilor li se spune că nu pot face nimic sau că ar trebui să poată face orice cu ușurință, ceea ce-i la fel de dăunător pentru ei. Oricare dintre aceste mesaje blochează receptorul. Următoarele întrebări sunt menite a te ajuta să extragi și să descifrezi condiționările tale. Unele dintre ele par să nu ți se aplice. Scrie despre *indiferent* ce par să declanșeze în tine.

1. Când eram copil, tatăl meu credea că arta mea este… Asta mă făcea să mă simt _____
2. Îmi amintesc că o dată el _____
3. M-am simțit foarte _____ și _____ în legătură cu asta. N-am uitat niciodată.
4. În copilărie, mama m-a învățat că visatul cu ochii deschiși este _____

[1] Theodore Roethke (1908–1963), influent poet american, câștigător al premiului Pulitzer pentru poezie în 1954, și de două ori al National Book Award (1959 și postum, 1965) (*n.t.*).

5. Îmi amintesc că-mi spunea să mă trezesc la realitate, amintindu-mi că _____
6. Persoana de care-mi amintesc că avea încredere în mine a fost _____
7. Îmi amintesc o împrejurare când _____
8. M-am simțit _____ și _____ în legătură cu asta. N-am uitat niciodată.
9. Chestia care mi-a spulberat șansa de a deveni un artist a fost _____
10. Lecția negativă pe care am prins-o atunci, care nu era logică, dar eu tot am crezut-o, este că nu pot să _____ și să fiu artist.
11. Când eram mic, am învățat că _____ și _____ sunt păcate mari de care trebuie să mă păzesc în mod special.
12. Am crescut crezând că artiștii sunt oameni _____
13. Profesorul care mi-a distrus încrederea a fost _____
14. Mi-a spus _____
15. L-am crezut pe acest profesor pentru că _____
16. Mentorul care mi-a fost un bun model a fost _____
17. Când oamenii îmi spun că am talent, mă gândesc că vor să _____
18. Mai precis, sunt suspicios că _____
19. Pur și simplu nu pot crede că _____
20. Dacă cred că sunt realmente talentat, atunci sunt furios la culme pe _____ și _____ și _____ și _____

Sunt în lume numai cu scopul de a compune muzică.

FRANZ SCHUBERT

AFIRMAȚII

Următoarele propoziții afirmă dreptul tău la practicarea creativității. Alege cinci afirmații și lucrează cu ele săptămâna asta.

Sunt o persoană talentată.
Am dreptul să fiu artist.
Sunt un om bun și un artist bun.
Creativitatea e o binecuvântare pe care o accept.
Creativitatea mea îi binecuvântează pe alții.
Creativitatea mea e apreciată.

Acum, mă tratez pe mine şi creativitatea mea cu mai multă delicateţe.
Acum, mă tratez pe mine şi creativitatea mea cu mai multă generozitate.
Acum îmi împărtăşesc creativitatea mai deschis.
Acum accept speranţa.
Acum acţionez afirmativ.
Acum accept recuperarea creativă.
Acum îmi permit să mă vindec.
Acum accept ca ajutorul lui Dumnezeu să aibă loc în viaţa mea.
Acum cred că Dumnezeu iubeşte artiştii.

SARCINI

1. Căutarea ţelului: poate că următorul exerciţiu ţi se va părea dificil. Permite-ţi să-l faci oricum. Dacă îţi vin în minte mai multe, fă exerciţiul pentru fiecare în parte. Simplul act al imaginării unui vis în cele mai concrete detalii ne ajută să-l aducem la realitate. Gândeşte-te la căutarea ţelului ca la schiţa preliminară a arhitectului pentru viaţa pe care ai vrea s-o ai.

Paşii

1. Numeşte-ţi visul. Exact cum spun! Pune-l pe hârtie! „Într-o lume perfectă, în taină mi-ar plăcea foarte mult să fiu…"
2. Numeşte un scop concret care ţi-ar semnala împlinirea visului tău. Pe busola ta emoţională, acest scop semnifică adevăratul nord. (Notă: două persoane pot să vrea să fie actriţe. Ele împărtăşesc acelaşi vis. Pentru una dintre ele, un articol în revista *People* e un scop concret. Pentru ea, glamourul e centrul emoţional al visului ei; glamourul e adevăratul ei nord. Pentru cea de-a doua actriţă, scopul concret e o cronică bună la piesa pe care o joacă pe Broadway. Pentru ea, respectul pentru artistă e centrul emoţional al visului ei, respectul e adevăratul ei nord. Prima actriţă ar putea fi fericită ca actriţă de telenovele. A doua actriţă ar avea nevoie să lucreze pe scenă ca să-şi atingă ţelul. La o primă vedere, amândouă par să-şi dorească acelaşi lucru.)

3. Într-o lume perfectă, unde ţi-ar plăcea să fi ajuns în cinci ani în ce priveşte visul tău şi adevăratul tău nord?
4. În lumea în care trăim acum, ce acţiune ai putea întreprinde, anul acesta, ca să te apropii de visul tău?

Dorinţa ta e rugăciunea ta. Închipuieşte-ţi împlinirea dorinţei tale acum şi simte realitatea ei şi vei experimenta bucuria rugăciunii căreia i se răspunde.
DR. JOSEPH MURPHY

5. Ce acţiune poţi întreprinde luna aceasta? Dar săptămâna asta? Azi? Chiar acum?
6. Fă o listă a visului tău (de exemplu, să fii un regizor faimos). Pune pe listă şi adevăratul nord (respect şi o conştiinţă mai înaltă, difuzare în masă). Alege un model (Walt Disney, Ron Howard, Michael Powell). Fă-ţi un plan de acţiune. Pentru cinci ani. Trei ani. Un an, o lună, o săptămână. Pentru acum. Alege o acţiune. *Citirea acestei cărţi e o acţiune.*

2. Noua copilărie: Ce-ai fi putut fi de-ai fi fost crescut perfect? Scrie o pagină despre această copilărie de vis. Ce ţi s-a dat în plus? Poţi să te reorientezi în acea direcţie acum?
3. Scheme de culori: alege o culoare şi scrie rapid câteva fraze în care să te descrii la persoana întâi. („Sunt argintiu, high-tech şi eteric, culoarea viselor şi împlinirilor, culoarea penumbrei şi a ceea ce este între, mă simt senin." Sau: „Sunt roşu. Sunt pasiune, apus, furie, sânge, vin şi roze, armate, crime, dorinţă şi mere." Care este culoarea ta preferată? Ce obiect ai de culoarea aceea? Ce-ai zice să-ţi faci toată camera în culoarea aceea? E viaţa ta şi e camera ta.)
4. Fă o listă cu cinci lucruri pe care nu e permis să le faci: să-ţi ucizi şeful, să urli-n biserică, să ieşi afară gol-puşcă, să faci o scenă, să-ţi părăseşti slujba. Acum fă acele lucruri pe hârtie. Scrie-le, desenează-le, pictează-le, joacă-le, fă colaje. Acum pune ceva muzică şi dansează-le.
5. Căutarea stilului: fă o listă cu douăzeci de lucruri care-ţi plac. (Poate sunt aceleaşi douăzeci pe care le-ai pus în listă înainte, poate nu.) Răspunde la aceste întrebări vizavi de fiecare dintre ele.
   Te costă ceva sau e gratuit?
   E scump sau ieftin?
   Poţi să-l faci singur sau însoţit?
   E legat de muncă?

Implică riscuri fizice?
E rapid sau lent?
Minte, corp sau spirit?

6. Ziua ideală: planifică o zi perfectă pentru viața configurată acum, folosindu-te de informațiile recoltate anterior.
7. Ideala zi ideală: planifică o zi perfectă pentru viața ta așa cum ai vrea să fie configurată. Nu există restricții. Permite-ți să ai și să fii orice-ți dorește inima. Mediul ideal, slujba, căminul, cercul de prieteni, relația intimă, prestanța artistică ideale – cele mai nebunești visuri ale tale.
8. Alege un aspect sărbătoresc din ziua ta ideală. Permite-ți să-l trăiești. Poate că nu e încă posibil să te muți la Roma, dar chiar și într-un apartament delabrat te poți bucura de un cappuccino făcut acasă și de un croasant.

VERIFICARE

1. Câte zile din săptămâna asta ți-ai făcut paginile de dimineață? (Ai fost foarte ispitit să le abandonezi?) Cum a fost experiența asta pentru tine?
2. Te-ai dus la întâlnirea cu artistul săptămâna asta? (Ai lăsat dedicarea față de muncă sau alte îndatoriri să-ți saboteze această practică?) Ce-ai făcut? Cum te-ai simțit?
3. Ai avut experiența sincronicității săptămâna asta? În ce a constat?
4. Ai avut parte și de alte întâmplări săptămâna asta pe care le consideri relevante pentru recuperarea ta? Descrie-le!

RECUPERAREA UNUI SENTIMENT AL COMPASIUNII

FRICA

SĂPTĂMÂNA 9

Această săptămână ne găsește confruntându-ne cu blocajele interne ale creativității. Poate că în acest moment ți se va părea ispititor să abandonezi corabia. N-o face! Vom explora și vom lua la cunoștință care sunt dificultățile emoționale care ne-au hărțuit în trecut, atunci când făceam eforturi în direcția creației. Vom întreprinde o vindecare a rușinii pentru ratările trecute. Vom câștiga compasiune pe măsură ce ne vom reeduca copilul artist înspăimântat care tânjește după împliniri creatoare. Vom deprinde folosirea instrumentelor cu care vom demonta blocajele emoționale și care vor sprijini asumarea unor riscuri viitoare.

Una dintre cele mai importante sarcini în recuperarea artistică este să învățăm să spunem lucrurilor, și nouă înșine, pe nume. Cei mai mulți dintre noi au petrecut mulți ani dând nume greșite comportamentelor noastre. Am vrut să creăm și n-am fost în stare să creăm și am numit această inabilitate *lene*. Ceea ce nu e doar inexact. E și o cruzime. Acuratețea și compasiunea ne vor folosi mult mai mult.

Artiștii blocați nu sunt leneși. Ei sunt blocați.

Să fii blocat și să fii leneș sunt două lucruri complet diferite. De obicei artiștii blocați consumă foarte multă energie, dar asta nu se vede. Artistul blocat consumă energie în ura de sine, în regrete, în jelire și în gelozie. Artistul blocat cheltuiește energie îndoindu-se de sine.

Artistul blocat nu știe să înceapă cu pași mici. În loc de asta, artistul blocat gândește

în termenii sarcinilor mari, imposibile și înspăimântătoare: un roman, un film artistic, un one-man show, o operă. Când aceste sarcini vaste nu sunt duse la îndeplinire sau nici măcar începute, artistul blocat spune că este tot din cauza lenei.

Nu numi incapacitatea de a începe lene. Spune-i frică.

Frică e adevăratul nume pentru ceea ce-l doare pe artistul blocat. Poate fi frică de eșec sau frică de succes. Cel mai adesea, e vorba de frica de a fi abandonat. Această frică e înrădăcinată în realitățile copilăriei. Cei mai mulți artiști blocați au încercat să ajungă artiști împotriva bunelor intenții sau a chibzuinței părinților lor. Pentru un tânăr, aici chiar e vorba de un conflict. Ca să te împotrivești pe față valorilor părinților tăi ar fi bine să știi ce ai de făcut. Ar fi mai bine să nu fii doar un artist. Mai bine-ar fi să ajungi un mare artist dacă ai de gând să-ți faci părinții să sufere în așa hal…

Părinții chiar se comportă ca și cum ar fi răniți când copiii se răzvrătesc, iar să te declari artist este de obicei un fapt pe care părinții îl văd ca pe o răzvrătire. Din nefericire, concepția despre viața de artist ca fiind doar o răzvrătire adolescentină persistă adeseori, făcând ca orice act artistic să implice riscul separării și al pierderii celor dragi. Și pentru că artiștii jinduiesc în continuare la atingerea scopurilor lor creatoare, se simt vinovați.

Această vinovăție necesită ca ei să-și fixeze, încă de la început, ca scop al lor să ajungă mari artiști ca să-și justifice răzvrătirea.

Necesitatea de a ajunge mare artist îngreunează posibilitatea de a ajunge artist.

Necesitatea de a produce o mare operă de artă îngreunează producerea artei pur și simplu.

Dacă îți pare greu să începi un proiect, nu înseamnă că nu vei fi în stare să-l faci deloc. Înseamnă că vei avea nevoie de ajutor, de la ceea ce consideri tu a fi puterea mai înaltă, de la prieteni care te sprijină, de la tine însuți. În primul rând, trebuie să-ți acorzi permisiunea să începi cu lucruri mici și să înaintezi cu pași de prunc. Acești pași trebuie răsplătiți. Fixarea unor scopuri imposibile creează o frică enormă, care duce la amânare, pe care o numim în mod greșit lene.

Nu-i spune procrastinării lene. Spune-i frică.

Frica este ceea ce blochează artistul. Frica de a nu fi destul de bun. Frica de a nu termina. Frica de eșec și frica de succes. Frica de a începe pur și simplu. Există un singur tratament pentru frică. Iar acesta este dragostea.

Folosește-te de dragostea pentru artistul din tine ca să te vindeci de frică.

Încetează să te răsteşti la tine însuți. Fii drăguț. Spune-i fricii pe numele ei adevărat.

ENTUZIASMUL

„E nevoie de așa de multă disciplină ca să fii artist", ne spun adesea oameni bine intenționați, care nu sunt artiști, dar își doresc să fie. Ce tentație! Ce seducție! Ei ne poftesc să apărem dichisiți în fața unui public ce ne admiră, să punem în scenă un rol așa de eroic și de spartan – și de fals.

> *It don't mean a thing if it ain't got that swing*[1].
> DUKE ELLINGTON și IRVING MILLS

Ca artiști, să ne întemeiem imaginea de sine pe o disciplină militară poate fi periculos. Pe termen scurt, disciplina poate funcționa, dar nu va funcționa decât pentru un timp. Prin însăși natura ei, disciplina e înrădăcinată în admirația de sine. (Gândește-te la disciplină ca la o baterie, e folositoare, dar de scurtă durată.) Ne admirăm pe noi înșine pentru că suntem așa de minunați. Până la urmă, însăși disciplina, nu fluxul creator, devine miza.

Partea din noi care creează cel mai bine nu este un automat bine condus și disciplinat, funcționând din voința de putere, cu un amplificator de mândrie care să-l susțină. Asta înseamnă să acționezi din voință personală. Cunoști tipicul: te scoli în zori cu precizie cazonă, salutând biroul, șevaletul, planșeta de desen…

Pentru orice perioadă mai lungă de timp, viața artistică are mai multă nevoie de entuziasm decât de disciplină. Entuziasmul nu este o stare emoțională. E o angajare spirituală, o capitulare iubitoare în fața procesului nostru creativ, o recunoaștere iubitoare a întregii creativități din jurul nostru.

Entuziasmul (cuvânt care vine din greceşte, însemnând „plin de Dumnezeu") e o sursă de energie continuă racordată la chiar fluxul vieții. Entuziasmul e înrădăcinat în joacă, nu în muncă. Departe de a fi un soldat amețit de propriul creier, artistul nostru este de fapt copilul din noi, partenerul nostru interior de joacă. Și, întocmai ca în cazul tuturor partenerilor de joacă, bucuria, nu datoria, solidifică relații de lungă durată.

[1] Titlul unei compoziții celebre a saxofonistului de jazz Duke Ellington, pe textul lui Irving Mills, care a lansat un nou gen muzical: swingul. O traducere aproximativă ar fi: „Nu înseamnă nimic dacă n-are un schepsis." (*n.t.*).

E adevărat, artistul din noi se poate trezi în zori ca să salute maşina de scris sau şevaletul în liniştea dimineţii. Dar acest eveniment are mai mult a face cu dragostea de aventură a copilului decât cu disciplina de fier. Ceea ce altora le poate părea disciplină este de fapt o întâlnire în vederea jocului pe care ne-o dăm cu copilul nostru artist. „Ne vedem la 6 fix şi ne prostim cu scenariul, pictura, sculptura aceea…"

Copilul nostru artist poate fi cel mai bine motivat să lucreze dacă tratează munca drept joacă. Vopseaua e o chestie fainâ şi lipicioasă. Şaizeci de creioane bine ascuţite promit distracţie. Mulţi scriitori evită calculatoarele din cauza ţăcănitului confortabil şi camaraderesc, preferându-i o maşină zdravănă de scris care tropăie precum un ponei. Ca să poată lucra bine, mulţi artişti cred că spaţiile lor muncă trebuie tratate ca nişte spaţii de joacă.

Afişe cu dinozauri, jucării de la „Totul la 3,99 lei", lumânările de Crăciun, monştri din papier-maché, decoraţiuni de cristal atârnate, un buchețel de flori, un acvariu…

Arta evocă misterul fără de care lumea n-ar exista.
RENÉ-FRANÇOIS-GHISLAIN MAGRITTE

Oricât de atractivă ar fi ideea unei chilii neprihănite, monastice în severitatea ei, pentru concepţia noastră romanticizată despre ce înseamnă a fi un artist autentic, adevărul cu care trebuie să lucrăm poate fi ceva mai dezordonat de-atât. Cei mai mulţi copii s-ar plictisi de moarte într-o cameră perfect curată şi goală. Iar copilul nostru artist nu face excepţie.

Amintiţi-vă că arta e un proces. Iar procesul se presupune că trebuie să fie distractiv. Pentru scopurile noastre, afirmaţia „călătoria este întotdeauna singura sosire posibilă" poate însemna că munca noastră creativă este de fapt însăşi creativitatea noastră în acţiune pe câmpia timpului. Iar în miezul acestui joc stă misterul bucuriei.

RĂSUCIRILE CREATOARE DE 180 DE GRADE

Recuperarea dintr-un blocaj artistic, întocmai ca recuperarea de după orice boală sau accidentare serioasă, presupune dorinţa de vindecare. La un moment dat, trebuie să facem în mod activ alegerea de a renunţa la bucuriile şi privilegiile acordate invalidului emoţional. Un artist productiv e cel mai adesea o persoană fericită. Iar fericirea poate furniza un concept de sine foarte

ameninţător pentru aceia care sunt obişnuiţi ca nevoile lor să fie satisfăcute prin nefericire.

Dacă spunem: „Mi-ar plăcea, dar, vezi tu…, am fricile astea handicapante" putem atrage multă atenţie asupra noastră. Obţinem mai multă simpatie ca artişti nefericiţi decât ca artişti funcţionali. Aceia dintre noi care sunt dependenţi de simpatie şi nu de creativitate pot deveni tot mai ameninţaţi pe măsură ce devin tot mai funcţionali. Mulţi artişti aflaţi în recuperare se simt atât de ameninţaţi încât fac răsuciri de 180 de grade şi se sabotează pe ei înşişi.

De obicei comitem un hara-kiri creativ fie în ajunul, fie a doua zi după prima noastră victorie creativă. Căutătura fixă a succesului (un poem, un rol, un cântec, o povestire, un film, sau orice fel de succes) îl poate trimite urgent pe artistul aflat în recuperare înapoi în peştera înfrângerii de sine. Ne simţim mai comod fiind victime ale blocajului artistic decât riscând să fim productivi şi sănătoşi în mod constant.

O răsucire de 180 de grade vine pe un val subit de indiferenţă. Întâmpinăm nou fabricatul nostru produs sau deliciosul proces în care suntem implicaţi, spunând: „Ah, dar ce contează, oricum? E doar un început. Toţi ceilalţi sunt atât de mult în faţă…"

Omul nu are voie să refuze a face acel lucru care-i face mai multă plăcere decât oricare altă acţiune imaginabilă.
STENDHAL

Da, şi aşa vor fi mereu dacă încetăm să mai lucrăm. Important e că am călătorit ani-lumină din locul unde ne aflam când eram blocaţi. Acum suntem pe drum, iar drumul e înspăimântător. Începem să fim distraşi de atracţiile de pe marginea lui, sau să fim deturnaţi de hopuri.

- Un scenarist are un agent interesat de repararea unui scenariu cu doar câteva schimbări. Nu el face schimbările.
- Unui actor i se oferă un spaţiu unde să ţină ateliere cu noul său material. O face o dată, nu-i plac cronicile variate care-i sugerează că trebuie să mai lucreze, apoi renunţă complet să mai producă material nou.
- Unui actor i se spune să-şi adune toate fotografiile de prim-plan şi să ia legătura cu un agent prestigios. Nu-şi adună fotografiile şi nici nu mai dă vreun semn după aceea.
- Unei actriţe şi producătoare cu un scenariu solid i se oferă un contract de către un studio pentru dezvoltarea proiectului ei. Găseşte o problemă în contract şi trage tot proiectul pe linie moartă.
- Un pictor e invitat să expună într-o expoziţie de grup, prima lui expoziţie, dar alege să se certe cu proprietarul galeriei.

- Un poet citește câteva poeme, foarte bine primite de public la o lectură publică în vecinătate. În loc să continue la același nivel și să câștige încredere, poetul se înscrie într-un *slam* (un fel de meci de box pentru poeți, jurizat de oameni care n-au legătură cu poezia), pierde și încetează cu totul să mai citească în public.
- Un textier colaborează cu un nou compozitor și chiar fac muzică frumoasă împreună. Realizează împreună un demo cu trei cântece, care primește răspunsuri entuziaste, și apoi încetează să mai lucreze împreună.
- O fotografă neexperimentată se simte foarte încurajată de interesul profesorului ei pentru munca pe care-o face. Greșește developarea unui film, după care renunță la cursuri, spunând că erau plictisitoare.

> *Viața se contractă sau se dilată proporțional cu curajul.*
>
> ANAÏS NIN

Ca să putem face față sucirilor noastre artistice, trebuie întâi de toate să avem nițică simpatie față de noi înșine. Creativitatea e înspăimântătoare și în toate carierele există astfel de suciri. Uneori aceste suciri sunt mai bine văzute ca intervale de reciclare. Ajungem în punctul unde trebuie să executăm un salt creator, fugim de el, precum un cal nărăvaș, apoi, de câteva ori, dăm ocol terenului până să încercăm iarăși gardul.

De obicei, când facem o sucire creativă, suntem de două ori rușinați: întâi de frica noastră, apoi de reacția noastră în fața ei. Lasă-mă să o spun iar, ajută să ții minte că toate carierele au parte de așa ceva.

Când eram în al patrulea deceniu al vieții mele, vreme de vreo doi ani, am scris articole despre artă pentru *Chicago Tribune*. Aflată în această poziție, am discutat cu Akira Kurosawa, Kevin Klein, Julie Andrews, Jane Fonda, Blake Edwards, Sydney Pollack, Sissy Spacek, Sigourney Weaver, Martin Ritt, Gregory Hines și alți vreo 50 de artiști și actori. Am discutat cu cei mai mulți dintre ei despre descurajare, ceea ce înseamnă că am discutat cu ei despre suciri de 180 de grade. Carierele lor se distingeau nu doar prin talent, ci și prin capacitatea de a evita sau de a se revigora după o astfel de sucire de 180 de grade.

O carieră creatoare de succes e întotdeauna construită pe eșecuri creatoare de succes. Șmecheria este să le supraviețuiești. Ajută să ne amintim că până și cei mai iluștri dintre artiștii noștri au trecut la vremea lor prin suciri creatoare.

Blake Edwards[1] a regizat unele dintre cele mai amuzante și mai de succes comedii ale ultimelor trei decenii. Cu toate astea, a petrecut șapte ani în exil

[1] Blake Edwards (1922–2010), regizor, scenarist și producător de film american. Regizor sau scenarist la seria de filme *Pantera roz*, și regizor al ecranizării după romanul lui Truman Capote, *Breakfast at Tiffany's* (*n.t.*).

autoimpus, într-o vilă din Elveția, pentru că un scenariu, despre care simțea că este cel mai bun al său, i-a fost luat în preproducție, când viziunea sa despre material s-a dovedit a fi diferită de aceea a starului pe care casa de film îl angajase pentru a îmbunătăți filmul.

Pus pe liber din propriul său proiect, Edwards a stat pe margine, urmărind cum filmul la care ținea era realizat de alții și stricat rău de tot. Precum o panteră rănită, Edwards s-a retras în Alpi să-și lingă rănile. A revenit la regie după șapte ani lungi – când a ajuns la concluzia că creativitatea, nu timpul, vor vindeca mai bine rănile sale de creator. Fidel acestei filosofii, a fost extrem de productiv de-atunci încoace. Vorbindu-mi despre acest time-out, era îndurerat și suferea pentru timpul pe care l-a pierdut.

Să ai compasiune. Sucirile creative sunt întotdeauna născute din frică. Frică de succes sau frică de eșec. Nu prea contează care. Rezultatul net este același.

Pentru a te recupera după o sucire creativă, sau dintr-un model ce include mai multe răsuciri de 180 de grade, trebuie să admitem mai întâi că ele există. Da, am reacționat negativ la frică și durere. Da, am nevoie de ajutor.

Gândește-te la talentul tău ca la un cal tânăr și nărăvaș pe care-l duci cu tine. Acest cal e foarte talentat, dar mai este și tânăr, iritabil și neexperimentat. Va face greșeli, va fi speriat de obstacole pe care nu le-a văzut înainte. Poate chiar va tresări, va încerca să se descotorosească de tine, va pretinde că e slab. Treaba ta, în calitate de jocheu creativ, este să-ți ții calul pe direcția înainte și să-l convingi să termine cursa.

Mai întâi, observă ce sărituri ți-au iritat calul. Poate vei afla că unele obstacole sunt mai înspăimântătoare decât altele. Poate că săritura implicată de schimbarea agentului te înspăimântă mai mult decât aceea presupusă de participarea la un atelier. Poate că recenzarea cărții tale te sperie mai puțin decât rescrierea ei. Ține minte că într-o cursă de cai, mai sunt și alți cai pe pistă. O șmecherie pe care-o poate face un jocheu hârșit este aceea de a-și plasa calul începător în siajul unuia mai bătrân, mai stabil și mai experimentat. Și tu poți face asta.

- Pe cine cunosc eu care are un agent? Apoi întreabă-l cum a ajuns să-l aibă.
- Pe cine cunosc eu care și-a rescris cartea cu succes? Întreabă-l cum poți face și tu acest lucru.
- Cunoști pe cineva care-a supraviețuit unei recenzii nemiloase? Întreabă-i ce-au făcut ca să se vindece.

Odată ce admitem că avem nevoie de ajutor, ajutorul apare. Egoul nostru vrea mereu să-și revendice autosuficiența. Mai degrabă va poza într-un creator singuratic decât să ceară ajutor. Cereți-l totuși.

Bob a dovedit că era un tânăr și promițător regizor când a realizat primul său documentar. Era un film scurt, foarte intens, despre tatăl său, care era muncitor. Când a făcut un montaj în formă brută, Bob i-a arătat filmul unui profesor, cândva realizator talentat de film, acum blocat. Profesorul a fost nemilos, iar Bob a abandonat filmul. A pus filmul într-o cutie, laolaltă cu altele, iar cutiile le-a dus la subsol și a uitat de ele până când subsolul i-a fost inundat. „Ei bine, mare pagubă", și-a zis atunci, crezând că apa i-a distrus filmul.

L-am întâlnit pe Bob zece ani mai târziu. La ceva timp după ce am devenit prieteni, mi-a povestit povestea filmului său. Aveam o bănuială că era bun. „S-a pierdut", mi-a zis. „Până și laboratorul a pierdut filmările pe care li le-am dat." Vorbind despre film, Bob s-a înmuiat. A început să-și plângă visul pierdut.

O săptămână mai târziu, Bob a primit un telefon de la laborator. „Incredibil! Au găsit filmările" mi-a zis. Eu nu eram așa de surprinsă. Cred că creatorul are grijă de artiști și că a protejat filmul. Încurajat și de scenarista filmului, atunci prietena, acum soția sa, Bob a terminat filmul. Acum au început să lucreze împreună la un al doilea documentar inovator.

Când ești pus în fața unei suciri de 180 de grade, întreabă-te pe tine însuți: „Cui aș putea să-i cer ajutorul în privința acestei suciri?", apoi cere-l.

SĂ STRĂPUNGI BLOCAJELE

Ca să poată munci liber la un proiect, un artist trebuie să fie cel puțin eliberat într-un mod funcțional de resentiment (mânie) și de rezistență (frică). Ce vreau să spun cu asta? Vreau să spun că orice piedică îngropată trebuie scoasă la iveală înainte de a ne începe munca. Același lucru e valabil pentru orice răsplată îngropată pentru a nu începe să lucrăm. Blocajele sunt rareori misterioase. De fapt, ele sunt ușor de recunoscut ca strategii defensive împotriva a ceea ce este perceput – corect sau nu – drept un mediu ostil.

Amintește-ți, artistul tău e un copil creator. E morocănos, își iese din fire, nutrește frici irațională. Ca celor mai mulți copii, îi este frică de întuneric, de Bau-bau, și de orice aventură care nu este înfricoșătoare într-un fel sigur. În calitate de părinte și păzitor al artistului, ca frate mai mare și camarad de luptă, e sarcina ta să-ți convingi artistul că e în regulă să iasă și să se joace (muncească).

Muzica e propria ta experiență, gândurile tale, înțelepciunea ta. Dacă nu o trăiești, nu va ieși din instrumentul tău.

CHARLIE PARKER

La începutul oricărui nou proiect, e o idee bună să-i pui artistului tău câteva întrebări. Aceste întrebări vor ajuta la eliminarea unor sperietori obișnuite ce stau între artistul tău și muncă. Tocmai aceste întrebări, puse atunci când munca devine mai dificilă sau stagnează, acționează de obicei eliberând fluxul întrerupt.

1. Fă o listă cu orice resentiment (mânie) ai în legătură cu acest proiect. Nu contează cât de mărunte, inventate sau iraționale îți pot părea, ție, ca adult, motivele acestea de resentiment. Pentru copilul tău artist ele chiar sunt motive importante: provoacă râcă.

   Câteva exemple: Detest că am fost al doilea căruia i s-a propus proiectul și nu primul. (Eu fiind și cel mai bun.) O detest pe redactorița asta, nu face decât să caute nod în papură. Niciodată nu spune nimic de bine… Disprețuiesc să muncesc pentru idiotul acesta, niciodată nu mă plătește la timp.
2. Cere-i artistului tău să facă o listă cu orice și cu toate fricile legate de proiectata lucrare și/sau cu oricine are legătură cu ea. Iarăși, aceste frici pot fi la fel de neroade ca ale unui țânc de doi ani. Nu contează că ele sunt lipsite de temei în ochii unui adult. Ce contează este că sunt, pentru artistul tău, niște monștri înfricoșători.

   Câteva exemple: Mi-e teamă că lucrarea va fi foarte slabă și că nici n-am să știu… Mi-e teamă că lucrarea va fi bună și nimeni n-o să vadă… Mi-e teamă că toate ideile mele sunt clișeistice și învechite… Mi-e teamă că ideile mele sunt prea noi pentru momentul acesta… Mi-e teamă c-am să mor de foame… Mi-e teamă că n-am să termin niciodată… Mi-e teamă că n-am să încep niciodată… Mi-e teamă c-am să fiu stânjenit (că sunt deja stânjenit)… Și lista poate continua.
3. Întreabă-te dacă asta e tot. Ai lăsat pe dinafară vreo teamă mititică? Ai reprimat vreo furie „idioată"? Pune-o pe hârtie.
4. Întreabă-te ce aștepți să câștigi nefăcând această lucrare.

   Câteva exemple: Dacă nu scriu articolul acesta, nimeni nu-l poate detesta… Dacă nu scriu articolul acesta, tâmpitul de redactor cu care lucrez se va îngrijora… Dacă nu pictez, sculptez, joc, cânt, dansez, pot să-i critic pe alții, știind că eu aș putea-o face mai bine.
5. Fă-ți contractul. Afacerea este asta: „Bun, Putere Creatoare, tu ai grijă de calitate, eu am să mă ocup de cantitate." Semnează-ți contractul și afișează-l la vedere.

Fii cu adevărat întreg
Și toate lucrurile vor veni la tine.

LAO TZI

Încă un avertisment: acesta este un exercițiu foarte bun; poate da o lovitură fatală blocajului tău creator.

SARCINI

1. Citește-ți paginile de dimineață! Acest proces se poate întreprinde cel mai bine având la îndemână două markere de culori diferite: cu unul să subliniezi intuițiile, iar cu celălalt, acțiunile necesare. Nu-ți judeca paginile sau pe tine însuți. Acest lucru este foarte important. Da, vor fi plictisitoare. Da, s-ar putea să fie dureroase. Gândește-te la ele ca la o hartă. Ia-le ca pe informație, nu ca pe o sentință.

   Evaluează: De cine te-ai plâns în mod constant? Care este lucrul pe care l-ai tot amânat? Ce anume ți-ai permis să schimbi sau să accepți?

   Încurajează-te: Mulți dintre noi observă o tendință alarmantă spre gândirea în alb și negru. „E groaznic tipul acesta. Tipul acesta e minunat. Îl iubesc. Îl detest. E o treabă excelentă. Lucrarea e groaznică." ș.a.m.d. Nu fi descurajat de acest fapt.

   Admite: paginile ne-au permis să răbufnim fără să ne autodistrugem, să planificăm fără intruziuni, să ne plângem fără audiență, să visăm fără restricții, să ne cunoaștem propriile gânduri. Acordă-ți încredere pentru că ai început să le scrii. Acordă-le încredere pentru schimbările și pentru creșterea pe care le-au alimentat.
2. Vizualizare: Deja ai făcut treabă numind țelul tău și identificând adevăratul tău nord. Următorul exercițiu îți cere să-ți imaginezi în detaliu cum ar fi dacă ți-ai fi atins deja țelul. Te rog ia-ți cât timp vrei pentru a completa toate amănuntele zemoase care ar face această experiență minunată pentru tine.

   Numește țelul tău: Eu…

   La timpul prezent, descrie-te pe tine realizându-ți țelul, la maximul puterilor tale! Aceasta este scena ta ideală.

> *Învățarea e trecerea de la un moment la altul.*
> J. KRISHNAMURTI

   Citește-ți descrierea aceasta cu voce tare.

   Afișează-o deasupra spațiului tău de lucru.

   Citește cu glas tare descrierea, în fiecare zi.

   Pentru următoarea săptămână, adună fotografii de-ale tale și combină-le cu imagini din reviste pentru a realiza un colaj cu scena ideală descrisă la punctul anterior. Ține minte, să vezi înseamnă să crezi, iar semnele vizuale ale sinelui tău real aflat în mijlocul scenei ideale pot da un plus de realitate descrierii acesteia.
3. Priorități: Fă lista țelurilor tale creatoare pentru anul ce urmează. Fă lista țelurilor tale creatoare pentru luna ce urmează. Fă lista țelurilor tale creatoare pentru săptămâna ce urmează.
4. Răsuciri creatoare: Toți am avut suciri creatoare. Numește una de-a ta. Mai numește trei. Numește-o pe aceea care pur și simplu te ucide.

   Iartă-te pe tine însuți. Iartă-te pentru toate căderile nervoase, pentru lipsa de timp și de inițiativă. Concepe o listă de afirmații care te-ar putea ajuta să fii mai bun în viitor.

   Cu multă, foarte multă delicatețe, analizează dacă poți salva vreo producție avortată, abandonată, mutilată, ori sabotată a creierului tău. Ține minte, nu ești singur. Toți am trecut prin suciri creatoare.

   Alege o sucire de 180 de grade. Recuperează-o. Repar-o.

   Nu întreprinde suciri creative acum. În loc de asta, observă-ți rezistența. Ți se pare că scrierea paginilor de dimineață e dificilă? Tâmpită? Lipsită de sens? Prea facilă? Oricum, scrie-le.

   Ce vise creative se hurducă spre posibilitate? Admite că te înspăimântă.

   Alege un totem artistic. Poate fi o păpușă, un animal de pluș, o figurină sculptată, un yo-yo. Ideea este să alegi ceva față de care ai putea avea imediat o grijă protectoare. Dă-i totemului tău un loc de onoare, iar apoi onorează-l fără să-ți bați joc de copilul artist din tine.

VERIFICARE

1. În câte zile din săptămâna asta ți-ai scris paginile de dimineață? În privința sucirilor de 180 de grade, ți-ai permis o întoarcere spre compasiune. măcar în scris?
2. Ai fost la întâlnirea cu artistul săptămâna asta? Ai păstrat accentul pe distracție? Ce-ai făcut? Cum a fost?
3. Ai avut vreo experiență a sincronicității săptămâna asta? Ce-a fost?
4. Ai avut parte și de alte chestiuni pe care le consideri semnificative pentru recuperarea ta? Descrie-le.

> *Învățăm să facem ceva făcând acel ceva. Nu există altă cale.*
> JOHN HOLT, educator

RECUPERAREA UNUI SENTIMENT DE AUTOPROTECȚIE

PERICOLELE ITINERARULUI

SĂPTĂMÂNA 10

În această săptămână vom explora pericolele care ne pot prinde în capcană pe drumul spre recuperare. Pentru că creativitatea este o chestiune spirituală, multe dintre pericole sunt spirituale. În eseurile, sarcinile și exercițiile din această săptămână, căutăm modelele toxice de care ne agățăm și care ne blochează fluxul creator.

Creativitatea este energia dumnezeiască ce curge prin noi, modelată de noi, întocmai cum lumina curge printr-o prismă de cristal. Când ne este clar cine suntem și ce facem, energia curge liber și nu experimentăm niciun fel de tensiune. Când rezistăm în fața a ceea ce energia asta ne-ar putea arăta sau a direcției în care ne-ar putea îndrepta, experimentăm adesea un sentiment de ezitare, de lipsă de control. Vrem să oprim fluxul și să ne recăpătăm controlul. Și apăsăm furibund pe frânele psihice.

Fiecare persoană creativă are miliarde de moduri de a-și bloca creativitatea. Fiecare dintre noi preferă unul sau două moduri în mod aparte toxice, pentru că ne blochează eficient.

Pentru unii oameni, mâncarea e o chestiune de creativitate. Dacă mănâncă zahăr, sau grăsimi, sau anumiți carbohidrați, se simt blegiți, mahmuri, incapabili să se concentreze – cețoși. Ei se folosesc de mâncare pentru a bloca energia și schimbarea. Pe măsură ce sunt cuprinși de sentimentul ezitant că se mișcă prea repede și nu

Să spui „nu" poate fi cea mai înaltă formă a grijii de sine.
CLAUDIA BLACK

se știe încotro, că sunt în pragul dezmembrării, recurg la mâncare. Un bol mare de înghețată, sau junk-food seara, și sistemul lor se înfundă: „La ce mă gândeam? La ce oare? Ei, nu contează…"

Pentru alții, blocajul preferat e asigurat de alcool. Pentru alții, de droguri. Pentru mulți, munca e blocajul de predilecție. Fiind mereu ocupați, își asumă prea multe sarcini ca să se amorțească cu ele. Nu pot face o plimbare de o jumătate de oră. „Ce pierdere de vreme!" Sarcini obligatorii și proiecte numeroase trag la ei ca mușchii la o cutie de suc uitată-n soare. Bâzâie de jur împrejurul lor tocmai ca să-i facă să alunge gândul răzleț care era de fapt intuiția lor inovatoare.

Pentru alții, obsesia suferinței din iubire plasează alegerea creativă în afara puterii lor. Căutând gândul dureros, devin instantaneu victime, în loc să simtă cât de însemnată e puterea lor. „De m-ar iubi ea/el…"

Acest gând obsesiv acoperă micuța voce ce-ți sugerează să rearanjezi camera, să urmezi cursuri de ceramică sau să încerci un alt final la povestirea care nu mai merge. În clipa în care un gând creativ iește capul, obsesia îl depășește în salturi, fapt ce blochează frica și previne riscurile. Să ieși să dansezi? Să refaci întreaga piesă cu o temă urbană? „De m-ar iubi…" Și s-a zis cu *West Side Story*.

Sexul e un blocaj excelent pentru mulți. Un interes hipnotizant, mesmerizant, excitant developează noile posibilități erotice și le pune înaintea adevăratelor noutăți. Noul obiect sexual devine punctul pe care se concentrează toate abordările creative.

Acum, să fim bine înțeleși: mâncarea, munca și sexul sunt toate bune în ele însele. Dar abuzul le transformă în probleme pentru creație. Să te cunoști pe tine însuți ca artist înseamnă să fii conștient de ce anume abuzezi atunci când vrei să te blochezi. Dacă creativitatea este suflarea străşnică a universului prin paiele care suntem cu toții, atunci noi înfundăm acel pai ori de câte ori alegem să urmăm unul dintre lucrurile care ne blochează. Ne închidem fluxul. Și o facem cu un scop.

Începem să simțim adevăratul nostru potențial și larga paletă de posibilități ce se deschide înaintea noastră. Asta ne sperie. Astfel că toți recurgem la blocaje pentru a încetini creșterea. Dacă suntem cinstiți cu noi înșine, știm care blocaje sunt cele toxice pentru noi. Indiciu: acela este blocajul pe care-l apărăm ca fiind un drept al nostru.

Pune posibilitățile înaintea ta. În privința căreia dintre ele te înfurie și numai gândul că ai putea renunța la ea? Acea posibilitate care te face să explodezi este cea care ți-a cauzat cele mai multe deraieri. Examineaz-o. Când ni se cere să indicăm ce anume ne otrăvește mai mult, cei mai mulți dintre noi pot să o facă. M-a sabotat mâncatul? Munca în exces e cea care m-a sabotat? Sau obsesia dragostei ori cea sexuală mi-au blocat creativitatea?

În mijlocul dificultății stă șansa.
ALBERT EINSTEIN

Amestecul și potriveala sunt rețetele cele mai obișnuite pentru uzul blocajelor: te folosești de unul, adaugi altul, amesteci un al treilea, și te istovești. Scopul tuturor acestor stratageme este de a diminua frica. Ne întoarcem la drogul nostru preferat ca să ne blocăm creativitatea ori de câte ori anxietatea puștiului dinăuntrul nostru ne pune la încercare. Întotdeauna, frica – deseori deghizată, dar mereu prezentă – este aceea care ne împinge să recurgem la blocaj.

De obicei, alegerea de a ne bloca o trăim ca pe o coincidență. S-a întâmplat să sune ea… Mi-era cam foame și aveam niște înghețată… A trecut el pe aici cu niște prafuri beton… Alegerea de a ne bloca funcționează întotdeauna pe termen scurt, dar pe termen lung este rețeta eșecului.

Alegerea de a ne bloca este o răsucire creativă. Ne întoarcem la noi înșine. Întocmai ca apa silită să se liniștească, ajungem să stagnăm. Onestitatea față de noi înșine, care e mereu de veghe, ne arată întotdeauna când alegerile noastre se împotrivesc binelui mai mare. Trage o liniuță pe tăblița noastră spirituală: „Iar am făcut-o!"

E nevoie de har și de curaj pentru a renunța la mecanismele de blocare. Dar cine vrea să renunțe? În orice caz, nu atâta timp cât ele funcționează! Sigur că, multă vreme după ce au încetat să mai funcționeze, sperăm împotriva tuturor evidențelor că de data asta vor funcționa din nou.

Blocajul este, în esență, o problemă de credință. În loc să avem încredere în intuiția noastră, în talentul, priceperea și dorințele noastre, ne temem de direcția spre care ne călăuzește creatorul prin creativitatea noastră. În loc să pictăm, dansăm, scriem, mergem la audiție și să vedem încotro ne duc toate astea, alegem un blocaj. Blocați, știm cine și unde suntem: indivizi nefericiți. Deblocați, am putea fi ceva mult mai amenințător: am putea fi fericiți. Pentru cei mai mulți dintre noi, a fi fericit e înspăimântător, nefamiliar, ieșit de sub control, prea riscant! Și atunci să ne mirăm că, temporar, ne sucim?

Pe măsură ce devenim conștienți de mecanismele proprii de blocare (mâncare, afaceri, alcool, sex, alte droguri), suntem conștienți de suciri în timp ce le facem. Blocajele nu vor mai funcționa eficient. Cu timpul, vom încerca, poate mai încet și sporadic la început, să depășim anxietatea și să vedem unde ieșim. Anxietatea e un combustibil. O putem folosi ca să scriem, să pictăm, să lucrăm cu ea.

Simte: anxietatea!
Încearcă: să utilizezi anxietatea!

Simte: Tocmai am făcut-o! Nu m-am blocat! M-am folosit de anxietate ca să merg înainte!
O, Doamne, sunt încitat!

ABUZUL DE MUNCĂ

Abuzul de muncă este o dependență și, ca toate dependențele, blochează energia creatoare. De fapt, s-ar putea argumenta că dorința de a bloca fluxul nestăvilit al energiei creatoare este motivul subiacent al dependenței. Dacă suntem prea ocupați ca să ne mai scriem paginile de dimineață, sau să mergem la întâlnirea cu artistul, atunci probabil că suntem prea ocupați să auzim vocea impulsurilor creatoare autentice. Ca să ne întoarcem la imaginea stației radio, abuzul de muncă bruiază semnalele cu paraziți autoinduși.

Abia de curând recunoscut ca dependență, abuzului de muncă încă i se mai acordă multă susținere în societatea noastră. Propoziția: „Muncesc!" conține un aer anume, inatacabil, de virtute și datorie împlinită. Adevărul este că prea des muncim ca să ne evităm pe noi înșine, sau pe partenerii noștri, sau sentimentele noastre reale.

În recuperarea creativă, e mult mai ușor să-i convingi pe indivizi să facă munca în plus a paginilor de dimineață decât să-i faci să meargă la ludica întâlnire cu artistul. Jocul poate să-l irite foarte tare pe cel ce abuzează de muncă. A te distra e înfricoșător.

„De-aș avea mai mult timp, m-aș distra mai mult." ne place să ne spunem nouă înșine, dar rareori e adevărat. Ca să testăm validitatea acestei afirmații, întreabă-te cât timp aloci săptămânal distracției: celei pure, neproductive, curate.

Pentru cei mai mulți indivizi creativi blocați, distracția e ceva ce trebuie evitat cu tot atâta asiduitate ca și propria creativitate. De ce? Distracția duce la creativitate. Duce la revoltă. Duce la simțirea propriei puteri, iar asta este înspăimântător. „S-ar prea putea să am o mică problemă cu abuzul de muncă." ne place să ne spunem nouă înșine, „dar nu sunt dependent." Încearcă să răspunzi la următoarele întrebări înainte să fii atât de sigur:

Testul abuzului de muncă

Dacă suntem realmente cinstiți cu noi înșine, trebuie să admitem că viața noastră e tot ceea ce ne aparține. Astfel că felul cum ne folosim viața determină ce fel de oameni suntem.
CESAR CHAVEZ

1. Muncesc după orele de program: rar, des, niciodată.
2. Anulez întâlniri cu cei dragi ca să muncesc mai mult: rar, des, niciodată.
3. Amân ieșiri până nu depășesc termenul predării proiectului: rar, des, niciodată.
4. Îmi iau de lucru în week-enduri: rar, des, niciodată.
5. Îmi iau de lucru în vacanțe: rar, des, niciodată.
6. Îmi iau concediu: rar, des, niciodată.
7. Cei apropiați se plâng că muncesc tot timpul: rar, des, niciodată.
8. Încerc să fac două lucruri odată: rar, des, niciodată.
9. Îmi permit timp liber între două proiecte: rar, des, niciodată.
10. Îmi permit să închei sarcini: rar, des, niciodată.
11. Amân să termin ultimele retușuri: rar, des, niciodată.
12. Îmi propun să fac un lucru și încep alte trei în același timp: rar, des, niciodată.
13. Muncesc seara în loc să-mi petrec timpul cu familia: rar, des, niciodată.
14. Răspund la telefoane ce-mi întrerup – și prelungesc – timpul de lucru: rar, des, niciodată.
15. Când îmi stabilesc prioritățile zilei, caut să includ și o oră de joacă creativă: rar, des, niciodată.
16. Visele mele creatoare trec înaintea muncii mele: rar, des, niciodată.
17. Mă implic în proiectele altora și îmi ocup timp liber cu programele altora: rar, des, niciodată.
18. Îmi permit timp de stat degeaba: rar, des, niciodată.
19. Folosesc cuvântul „termen" ca să-mi descriu și raționalizez sarcinile de lucru: rar, des, niciodată.
20. Să iau agenda sau numerele de telefon necesare muncii mele, cu mine, oriunde, chiar și la o cină, e ceva ce fac: rar, des, niciodată.

Ca să ne recuperăm creativitatea, trebuie să vedem abuzul de muncă drept blocaj și nu ca pe un element de construcție personală. Abuzul de muncă îi creează artistului nostru complexul Cenușăresei. Visăm mereu să ajungem la bal, dar, în schimb, trăim experiența spitalului.

E o diferență între munca asiduă în vederea atingerii unui țel râvnit și abuzul de muncă. Diferența constă mai puțin în numărul de ore, cât în calitatea emoțiilor investite în orele de muncă. Abuzul de muncă are ceva de bandă rulantă. Depindem de dependența noastră și, în același timp, o disprețuim. Pentru dependentul de muncă, e sinonimă cu meritul, astfel că ezităm să trecem prea ușor peste orice parte a ei.

În strădania de a curăța calea pentru fluxul nostru creator, trebuie să privim limpede obiceiurile noastre de muncă. S-ar putea să nu credem că muncim prea mult până nu vom număra orele muncite. S-ar putea să credem că muncim normal, până comparăm săptămână noastră de muncă cu cea de 40 de ore.

Un mod de a începe să vedem clar cât timp cheltuim este acela de a ține o listă zilnică, unde să înregistrăm și să verificăm felul cum ne petrecem timpul. Chiar și o singură oră de joacă creativă poate face mult în direcția compensării sentimentului de disperare provocat de abuzul de muncă, care ne ține departe de visurile noastre.

Pentru că abuzul de muncă este o dependență de proces (adică de un obicei, mai mult decât de o substanță) e greu de spus când ne complacem în ea. Un alcoolic devine sobru, abținându-se să mai bea. Dar un dependent de muncă trebuie să se abțină să muncească în exces. Șmecheria constă în a defini munca în exces, iar aici, deseori, ne mințim pe noi înșine, negociind să nu renunțăm la acele comportamente abuzive care încă ne mai ajută.

Ca să ne păzim de raționalizare, este foarte folositor să stabilim o limită, să tragem o linie acolo unde facem totalul. Această limită e diferită de la individ la individ, dar trebuie menționate mai ales acele comportamente care depășesc limita. Aceste comportamente aparte ajută mai mult la recuperarea imediată decât hotărârea vagă, generală de a-ți corecta comportamentul.

Viața neexaminată nu merită trăită.
PLATON

Dacă într-adevăr nu ai timp, atunci trebuie să-ți faci. Totuși, e mai probabil că ai, dar îl folosești greșit. Jurnalul timpului tău te va ajuta să identifici intervalele unde să pui limita. *Limită* e doar un alt cuvânt pentru linia de total. („Per total, n-am să mai…" Aici e limita ta. Vezi în lista de sarcini pentru săptămâna în curs cum se stabilește linia de total sau limita.)

Ca și în cazul sucirilor creative, recuperarea de pe urma abuzului de muncă s-ar putea să necesite ajutorul prietenilor noștri. Spune-le ce încerci să îndeplinești. Cere-le să-ți amintească gentil când te îndepărtezi de cursul grijii de sine. (Acest act va avea efecte contrare dacă soliciți ajutorul unor indivizi care ei înșiși sunt dependenți de muncă și care-și doresc atât de mult controlul încât

te vor controla pe tine cu asupra de măsură.) Ține, totuși, minte că aceasta este problema *ta*. Nimeni nu poate pune poliția pe tine ca să te recuperezi. Dar în unele părți ale SUA, întâlnirile asociației anonime a celor dependenți de muncă devin tot mai frecvente, iar acolo ai putea găsi ajutor.

Un foarte simplu, dar eficient mod de a-ți verifica progresul recuperării este să pui un afiș în spațiul tău de lucru. De fapt, afișează-l oriunde l-ai putea citi: unul pe oglinda din baie, unul pe frigider, unul pe noptieră, altul în mașină. Scrie pe afiș: „Abuzul de muncă e un blocaj, nu un element de construcție personală."

SECETA

În orice viață creatoare sunt și sezoane secetoase. Secetele acestea apar de niciunde și se întind până la orizont, ca o panoramă a Văii Morții din California. Viața își pierde dulceața, munca ni se pare rutinieră, goală, silnică. Simțim că nu avem nimic de spus. Și suntem tentați să nu spunem nimic. Acestea sunt perioadele când paginile de dimineață sunt cel mai greu de făcut. Dar și când sunt cele mai valoroase.

Vinde-ți istețimea
și cumpără perplexitate.
JALAL UD-DIN RUMI

În timpul secetei, simplul fapt de a te pune în fața paginii, precum mersul prin deșertul lipsit de repere, cere să pui un picior înaintea celuilalt, fără să ai vreo direcție precisă. Îndoielile se strecoară lângă noi ca un șarpe. „Care-i rostul?" șuieră. Sau: „La ce te aștepți?" Secetele lasă impresia că vor dura la nesfârșit, pe când noi n-avem atâta timp. O anticipare hărțuitoare a propriei morți, venind mult înainte să fim pregătiți pentru ea, mult înainte să fi făcut ceva de valoare, tremură înaintea noastră ca o fata morgana.

Ce să facem? Înaintăm cu poticniri. Cum să facem asta? Ne ținem de paginile de dimineață. Asta nu e o regulă doar pentru scriitori. (Paginile de dimineață n-au a face cu scrisul, deși s-ar putea să-l ușureze, cum o fac cu orice altă formă de exprimare artistică.) Pentru toate ființele creatoare, paginile de dimineață sunt linia vieții – traseul pe care-l explorăm, traseul spre noi înșine.

Pe timpul secetei, paginile de dimineață par în același timp prosteşti și dureros de scris. Par gesturi lipsite de sens – ca și prepararea micului dejun pentru cel despre care știm că ne va părăsi oricum. Sperând împotriva evidențelor că într-o bună zi vom fi din nou creativi, repetăm mișcările scrisului. Conștiința noastră e secată. Nu simțim nici măcar o frântură de har.

Pe timpul secetei (mi-a scăpat mâna și am scris, ca din întâmplare, „timpul îndoielii", dar cât de corect!) ne luptăm cu Dumnezeu. Ne-am pierdut credința – în Marele Creator și în sinele creativ. Avem niște răfuieli de rezolvat, dar răfuieli se găsesc peste tot. Aici e deșertul inimii. Așteptând un semn dătător de speranță, nu vedem decât rămășițele descompuse ale unor visuri ce-au murit în timpul călătoriei noastre.

Și totuși ne scriem paginile de dimineață.

În timpul secetei, emoțiile ne-au secat. Ca și apa. Or fi existând ele undeva, dedesubt, dar n-avem acces la ele. O secetă e un timp al doliului fără lacrimi. Suntem între visuri. Prea pierduți ca să știm ce-am pierdut, facem o pagină după alta, mai mult din obicei, decât din speranță.

Și totuși ne scriem paginile de dimineață.

Secetele sunt groaznice. Secetele dor. Sunt lungi anotimpuri sufocante de îndoială, care ne fac să creștem, ne învață compasiunea și rodesc la fel de neașteptat cum se umple deșertul de flori.

Pentru că secetele chiar se sfârșesc.

Se sfârșesc pentru că am continuat să ne scriem paginile de dimineață. Se sfârșesc pentru că nu ne-am prăbușit la fundul disperării noastre, refuzând să ne mai mișcăm. Da, ne-am îndoit, dar, deși împleticit, am mers înainte.

Secetele sunt necesare într-o viață creatoare. Timpul în deșert ne oferă claritate și ne învață ce este caritatea. Când ești în mijlocul unui anotimp secetos, să știi că se întâmplă cu un scop. Și nu înceta să-ți scrii paginile de dimineață!

Cu adevărat, în întuneric
e de găsit lumina, astfel că
atunci când suferim, această
lumină e cea mai apropiată
de noi.
MEISTER ECKHART

Să scrii înseamnă să pui lucrurile la locul lor. Mai devreme sau mai târziu – întotdeauna mai târziu decât ne-ar plăcea –, paginile noastre vor pune lucrurile la locul lor. Calea se va arăta. O intuiție va fi borna ce ne va arăta ieșirea din pustiu. Dansator, sculptor, actor, pictor, dramaturg, poet, ceramist, toți artiștii – paginile de dimineață sunt simultan și pustiul, și traseul nostru.

Inconștientul vrea adevăr.
El încetează să le vorbească
celor ce vor mai mult decât
doar adevăr.
ADRIENNE RICH

FAIMA

Faima ne încurajează să credem că dacă n-am obținut-o încă, n-o vom obține niciodată. (Doar e faimă, fireşte!) Faima nu e totuna cu succesul şi, în adâncul inimilor noastre, ştim acest fapt. Cunoaştem – şi l-am simţit! – succesul de la capătul unei zile bune de muncă. Dar faima? Dă dependenţă şi nu ne mai săturăm de ea.

Faima e un drog al spiritului. E adesea produsul colateral al muncii noastre artistice, dar, întocmai ca şi deşeurile nucleare, poate fi un produs colateral extrem de periculos. Faima, dorinţa de a o obţine, de a o păstra, poate duce la sindromul „Cum mai stau?". Această întrebare nu înseamnă: „Îmi merge bine munca?"; ea se traduce: „Cum le pare celorlalţi munca mea?".

Miza muncii e munca. Faima interferează cu această percepţie. Actorul, în loc să se preocupe de actorie, se preocupă de cum să devină un actor faimos. Scrisul, în loc să se preocupe de scris, devine o chestiune de recunoaştere, nu doar de publicare.

Toţi vrem să se acorde merite când şi unde trebuie. Dar în lumea artelor, acest lucru nu se întâmplă întotdeauna. Totuşi, a te concentra pe faimă – să obţii destulă – creează un sentiment perpetuu de lipsă. Drogul faimă nu e niciodată în cantităţi suficiente. Vrând mai multă, ne va sufla mereu în ceafă, ne va discredita reuşitele şi ne va dilua bucuria provocată de reuşita altora.

(Ca să verifici acest lucru, citeşte oricare dintre numeroasele reviste pentru fani – de exemplu, *People* – şi vezi dacă, după aceea, viaţa ta nu ţi se pare întrucâtva mai urâtă, mai lipsită de valoare. Aşa funcţionează drogul faimei.)

Înveţi cu adevărat când spiritul tău competitiv dispare.
J. KRISHNAMURTI

Ţine minte, tratându-te pe tine însuţi ca pe un obiect preţios, devii mai puternic. Când eşti intoxicat cu drogul faimei, trebuie să te detoxifici cocoloşindu-te pe tine însuţi. Se cere multă delicateţe şi un comportament care să te facă plăcut ţie însuţi. Să-ţi trimiţi cărţi poştale e un truc foarte bun. Trimite-ţi o carte poştală care să spună: „Te descurci excelent..." E foarte fain să primeşti scrisori de fan de la tine însuţi.

Pe termen lung, scrisorile de fan de la noi înşine – şi de la sinele nostru creator – sunt ceea ce căutăm de fapt. Faima este o scurtătură, de fapt, una către acceptarea de sine. Încearcă să te accepţi pe tine însuţi exact aşa cum eşti – şi să te răsfeţi pe tine însuţi cu bucurii de copii mici.

Ceea ce ne înfricoşează realmente este că fără faimă nu vom fi iubiţi – nici ca artişti, nici ca oameni. Soluţia pentru frica aceasta constă în acţiuni concrete, mărunte şi pline de dragoste. Trebuie să ne hrănim sinele artistic în mod activ, conştient, consistent şi creativ.

Când drogul faimei îşi face efectul, du-te la şevalet, sau la maşina de scris, la camera de filmat, sau la lut. Ia-ţi sculele artei tale şi începe să te joci nitel, într-un mod creator.

Curând, foarte curând, drogul faimei ar trebui să-nceapă să-şi domolească efectul. Singurul tratament pentru acest drog este să întreprinzi ceva creator. Doar când suntem creativi într-un mod entuziast, putem să ne debarasăm de obsesia celorlalţi şi a ceea ce fac ei.

COMPETIŢIA

Citeşti o revistă – sau doar buletinul informativ al absolvenţilor şcolii pe care ai urmat-o – şi vezi că cineva, pe care-l cunoşti, a ajuns mai departe, sau mai rapid, pe drumul spre visul la care ţinteşti şi tu. În loc să spui: „Înseamnă că e posibil", frica ta va spune: „El/ea va reuşi în locul meu."

Competiţia este un alt drog al spiritului. Când ne concentrăm pe competiţie ne otrăvim propria fântână, împiedicăm progresul propriu. Când cântărim realizările altora, ne luăm ochii de la propria linie dreaptă. Ne punem întrebările greşite, iar de la întrebări greşite ajungem la răspunsuri greşite.

„De ce am atâta ghinion? De ce a scos el filmul/articolul/piesa pe piaţă înainte să ies eu cu ale mele? Să fie sexismul de vină?" „Care-i rostul? Ce am eu de spus?" Ne punem adeseori aceste întrebări, încercând să ne convingem că nu mai trebuie să fim creatori.

Întrebările de acest gen ne împiedică să ne punem întrebările mai utile: „Am lucrat azi la piesa mea? Am respectat termenul până la care o pot pune la poştă ca să ajungă unde trebuie în timp util? Am făcut o sondare a pieţei să văd ce primire ar avea?"

Acestea sunt întrebările reale, iar a ne concentra asupra lor poate să fie dificil pentru noi. Nu-i de mirare că e ispititor să dai de dușcă prima licoare emoţională, în loc de a-ţi pune întrebările corecte. Nu-i de mirare că mulţi dintre noi citesc reviste precum *People* (sau *New York Times Book Review*, sau *Lears*, sau *Mirabella*, sau *Esquire*) şi se folosesc de ele pentru a se bălăci în invidie nesănătoasă.

Ne inventăm scuze pentru ezitările noastre, scuze care se concentrează pe alţii. „Probabil că altcineva a spus-o, făcut-o, gândit-o... şi chiar mai bine.

În plus, ei au relații, un tată bogat, aparțin minorității prețuite de toți, s-au culcat cu cine trebuia ca să ajungă în vârf."

Competiția stă la rădăcina multor blocaje creatoare. Ca artiști, trebuie să ne întoarcem spre interior. Trebuie să fim atenți la direcția înspre care ne împinge călăuza noastră interioară. Nu ne putem permite să ne îngrijorăm cu privire la ce e înăuntru sau afară. Dacă e prea devreme sau prea târziu pentru o anumită lucrare, vremea ei va veni iar, dacă e cazul.

Ca artiști, nu ne putem permite să ne gândim la cine ne-o ia înainte și că aceia nu merită. Dorința de a fi mai bun decât… sufocă simpla dorință de a fi. Nu ne putem permite să gândim astfel, ca artiști. Acest mod de gândire ne îndepărtează de propriile noastre voci și alegeri, într-un joc defensiv care se centrează pe ceva din afara noastră și a sferei noastre de influență. Ne solicită să ne definim creativitatea în termenii creativității altora.

Această școală de gândire ce compară și diferențiază poate avea însemnătatea ei pentru critici, dar nu pentru artiștii aflați în actul creației. Lasă-i pe critici să identifice curente. Lasă-i pe recenzenți să se îngrijească de ce este și ce nu este în operă. Noi să ne îngrijim întâi de toate și cu precădere de ceea ce este înlăuntrul nostru și se luptă să se nască.

Când concurăm cu alții, când grija noastră se focalizează asupra pieței, nu facem decât să ne îmbrâncim unii pe alții într-o cursă de alergare cu alți artiști. Aceasta e mentalitatea de sprinter. Căutând victoria pe termen scurt, ignorând câștigul de lungă durată, scurtcircuităm posibilitatea unei vieți creatoare călăuzite de propriile noastre lumini și nu de blitzurile modei.

Numai când pictorul nu mai știe ce face, face lucruri bune.
EDGAR DEGAS

Ori de câte ori ești furios că altcineva te-a învins, amintește-ți că mentalitatea alergării în pluton este întotdeauna solicitarea egoului de a nu fi doar bun, ci și primul și cel mai bun. Este solicitarea egoului ca lucrarea noastră să fie cu totul și cu totul originală – de parcă așa ceva e posibil. Toate operele sunt influențate de altele. Toți oamenii sunt influențați de alții. Niciun om nu este o insulă și nicio operă de artă nu este un continent închis în sine.

Când răspundem chemării artei, răspundem de fapt rezonanței ei în termenii propriei existențe. Rareori vedem într-un fel nou, în sensul descoperirii a ceva cu totul și cu totul nefamiliar. Însă vedem lucruri vechi într-o lumină nouă.

Dacă necesitatea de a fi original te mai tulbură încă, ține minte acest lucru: fiecare dintre noi e propria lui țară, un loc interesant de vizitat. Cartografierea precisă a intereselor noastre creatoare e ceea ce atrage calificativul „*original*".

Suntem *originea* artei noastre, patria ei. Văzută astfel, originalitatea este procesul prin care ne rămânem credincioși nouă înșine.

Spiritul competitiv – ca opus spiritului creator – ne împinge adesea să adoptăm urgent orice pare a fi ideea câștigătoare. Lucru care poate fi foarte periculos, căci poate interfera cu capacitatea noastră de a duce un proiect la bun sfârșit.

Concentrarea pe competiție încurajează judecățile pripite: degetul mare în sus sau în jos. Merită acest proiect să trăiască? (Nu, va spune egoul nostru dacă e în căutarea proiectului bine țintit, imun la eșec, câștigător sigur de la prima vedere.) Multe lovituri par sigure doar privite retrospectiv. Până ne lămurim, multe lebede ne vor apărea ca rățușca cea urâtă. Aceasta e o nedreptate pe care le-o facem copiilor creierului nostru, atunci când își ițesc capetele în conștiința noastră. Le judecăm de parcă ar fi concurente într-un concurs de frumusețe. Le putem distruge dintr-o privire. Uităm că nu toți pruncii se nasc frumoși și astfel avortăm viețile proiectelor ciudate sau nepotrivite, care ar putea fi cele mai bune lucrări ale noastre. Un act artistic are nevoie de timp ca să se maturizeze. Judecat prea devreme, poate fi judecat incorect.

Niciodată, dar niciodată să nu judeci pripit o lucrare aflată în stadiul incipient. Mobilizează-ți voința să scrii sau să pictezi prost chiar dacă egoul tău opune rezistență. Scrisul prost poate fi găselnița sintactică necesară schimbării stilului tău. Pictatul prost poate să te îndrepte spre o direcție nouă. Arta are nevoie de timp de incubare, are nevoie să se desfășoare puțin, să fie necâștigătoare și lipsită de formă, pentru a emerge ca ceea ce este ea în sine. Iar egoul detestă acest fapt. Egoul vrea răsplată imediată și efectul adictiv al victoriei recunoscute.

Nevoia de a câștiga – acum! – nu este decât nevoia de a câștiga aprobarea celorlalți. Ca antidot trebuie să învățăm să ne acceptăm pe noi înșine. Să începi să munceşti este singura victorie care contează.

Cel ce-i cunoaște pe alții e înțelept; cel ce se cunoaște pe sine e iluminat.
LAO TZI

Am să-ți spun ce-am învățat eu însămi. Pe mine, o plimbare lungă, de cinci sau șase mile, mă ajută. Și trebuie s-o faci singur și zilnic.
BRENDA UELAND

SARCINI

1. Fatalele: Ia o foaie de hârtie și taie din ea șapte benzi mai subțiri. Pe fiecare dintre aceste benzi scrie unul dintre următoarele cuvinte: *alcool*, *droguri*, *sex*, *muncă*, *bani*, *mâncare*, *familie/prieteni*. Împăturește benzile și pune-le într-un plic. Vom numi aceste

benzi împăturate *fatalele*. Vei vedea imediat de ce. Acum extrage o fatală din plic și scrie pe o hârtie cinci moduri în care a avut un impact negativ asupra vieții tale. (Dacă cea pe care ai extras-o pare dificilă sau că nu ți se aplică, consideră că ai de-a face cu o rezistență.) Vei face acest lucru de șapte ori, de fiecare dată punând înapoi banda extrasă anterior, astfel încât de fiecare dată vei avea șapte probabilități. Da, e probabil să extragi de mai multe ori aceeași bandă de hârtie. Da, acest lucru are o semnificație. Foarte des, ultimul impact al unei serii iritante de exclamații: „Ah, nu iarăși!" este cel care face breșa, prin tăgăduire, spre limpezime.

2. Pietre de hotar: Fă rapid o listă cu lucrurile care-ți sunt dragi, mărcile fericirii pentru tine. Pietre de râu netezite de apă, sălcii, albăstrele, cicoare, pâine italiană de la mama ei, supa de legume făcută acasă, muzica lui Bo Dean, fasole neagră cu orez, mirosul ierbii proaspăt cosite, catifeaua albastră (materialul sau cântecul), plăcinta din resturi a mătușii Minnie… Afișează lista aceasta undeva de unde îți poate aminti de lucrurile care te fac fericit și te poate consola. Poate vrei să desenezi vreuna dintre intrările în lista ta, sau să o obții. Dacă-ți place catifeaua albastră, folosește o bucată rămasă din vreo haină ca șervet sau pune-o pe un perete și fixează fotografii pe ea. Joacă-te puțin.
3. Adevărul nesuferit: Răspunde la următoarele întrebări:

Cât de des – chiar și înainte să începem – am spus despre o sarcină că este „imposibilă"? Și cât de des ne-am construit o imagine despre noi înșine ca fiind nelalocul nostru?... Foarte multe depind de modelele de gândire pe care le alegem și de insistența cu care le afirmăm.

PIERO FERRUCCI

Spune adevărul: Ce obicei al tău se interpune în calea creativității tale?

Spune adevărul: Ce crezi că ar putea fi o problemă? Chiar este.

Ce ai de gând să faci în privința obiceiului sau a problemei?

Ce răsplată obții ținând de aceste blocaje? Dacă nu-ți dai seama care este răsplata primită de pe urma lor, întreabă un prieten de încredere.

Spune adevărul: Care prieteni te fac să te îndoiești de tine? (Îndoiala de sine e a ta, deja, dar ei o declanșează.)

Spune adevărul: Care prieteni cred în tine și în talentul tău? (Talentul îți aparține, dar ei te fac să-l simți.)

Care e răsplata faptului că îți păstrezi prietenii distructivi? Dacă răspunsul tău este: „Îmi plac.", atunci următoarea întrebare este: „De ce?".

Ce obiceiuri distructive au în comun prietenii tău distructivi cu sinele tău distructiv?

Ce obiceiuri constructive au în comun prietenii tăi constructivi cu sinele tău constructiv?

4. Stabilirea liniei de total: Muncind la răspunsurile întrebărilor de mai sus, încearcă să stabilești limita de jos pentru tine însuți. Începe cu cinci dintre cele mai dureroase conduite ale tale. Poți adăuga oricând altele.
   - Dacă observi că serile tale sunt de obicei sufocate de sarcinile în plus pe care ți le dă șeful tău, atunci trebuie să pui în aplicare o regulă: nu muncești după ora 6.
   - Dacă te trezești la ora 6 și poți scrie o oră fără să fii întreruptă să cauți ciorapi, să pregătești micul dejun sau să calci, atunci regula poate fi: „N-o deranjați pe mama înainte de ora 7."
   - Dacă ai prea multe slujbe și lucrezi prea multe ore, poate ar trebui să socotești cu cât ești plătit. Te prețuiești la adevărata valoare? Studiază chestiunea asta. Cât primesc alții care lucrează în același domeniu ca tine? Mărește-ți tariful și redu numărul orelor de muncă.

Linia de total

1. N-am să mai lucrez în week-enduri.
2. N-am să-mi mai iau de lucru când particip la vreun eveniment social.
3. N-am să mai pun munca înaintea angajamentelor mele creative. (Nu mai anulez lecțiile de pian sau cursurile de desen din cauza vreunui nou termen-limită, apărut pe neașteptate, stabilit de șeful meu dependent de muncă.)
4. N-am să mai amân să fac dragoste ca să mă documentez până noaptea târziu pentru sarcinile de serviciu.
5. După ora 6, n-am să mai răspund la apelurile legate de serviciu.

Ce chestie amuzantă și cu viața asta: dacă accepți doar ceea ce este cel mai bun, deseori chiar aia primești.

SOMERSET MAUGHAM

5. Prețuirea
   1. Fă o listă cu cinci mici victorii ale tale.
   2. Fă o listă cu trei lucruri pe care le-ai făcut pentru a hrăni artistul din tine.
   3. Fă o listă cu trei lucruri pe care le-ai putea face astfel încât artistul din tine să se simtă bine.
   4. Fă-ți patru promisiuni frumoase. Ține-te de ele!
   5. Fă câte un lucru plăcut ție în fiecare zi a acestei săptămâni.

VERIFICAREA

1. Câte zile din această săptămână ți-ai făcut paginile de dimineață? Citirea paginilor acestora te-a făcut să-ți schimbi scrisul? Îți mai permiți să le scrii liber?
2. Te-ai dus la întâlnirea cu artistul săptămâna asta? Dă-ți voie să mai mergi o dată. Ce-ai făcut? Cum te-ai simțit?
3. Ai avut experiența sincronicității săptămâna asta? În ce a constat?
4. Ai avut parte săptămâna aceasta de alte întâmplări pe care le consideri semnificative pentru recuperarea ta? Descrie-le.

RECUPERAREA UNUI SENTIMENT AL AUTONOMIEI

ACCEPTAREA

SĂPTĂMÂNA 11

În această săptămână ne concentrăm pe autonomia noastră artistică. Examinăm modalitățile în desfășurare în care trebuie să ne hrănim și să ne acceptăm ca artiști. Explorăm comportamentele care pot întări baza noastră spirituală și, deci, puterea creatoare. Și ne analizăm cu precădere modurile în care putem opera cu succesul ca să nu ne sabotăm propria libertate.

Sunt un artist. Ca artist, s-ar putea să-mi trebuiască un alt amestec de stabilitate și curgere decât altora. E posibil să aflu că o slujbă de la 9 la 5 mă stabilizează și mă face mai liber, ca să pot crea. Sau s-ar putea să aflu că o astfel de slujbă mă sleiește de energie și mă lasă incapabil de creație. Trebuie să experimentez ca să văd ce-ar fi mai bun pentru mine.

Veniturile unui artist sunt de obicei inconstante. Nicio lege nu spune că trebuie să fim faliți tot timpul, dar sunt șanse bune să fim faliți din când în când. Lucrări bune nu se vor putea vinde, uneori. Sau se vor vinde, dar banii nu vor intra imediat în cont. Piața poate fi slabă chiar și pentru lucrări excelente. Nu pot controla acești factori. Să-i fii credincios artistului din tine duce adesea la crearea unor opere vandabile, dar nu întotdeauna. Trebuie să mă eliberez de aprecierea valorii mele și a muncii mele prin valoarea de piață a operelor mele.

Ideea că banii îmi validează credibilitatea e una foarte greu de dislocat. Dacă banii hotărăsc ce este artă autentică, atunci Gauguin a fost un șarlatan. Ca artist, s-ar putea să nu am niciodată o casă care să arate ca cele din revista *Town &*

Country – sau s-ar putea să am. Pe de altă parte, s-ar putea să am o carte de poeme, un cântec, o bucată de spectacol, un film.

Trebuie să învăț că, în calitate de artist, credibilitatea mea vine din mine de la Dumnezeu și din munca mea. Cu alte cuvinte, dacă am de scris un poem, atunci să scriu acel poem, fie că se vinde, fie că nu.

Arta se întâmplă orice-ar fi – nicio colibă nu se poate feri de ea, nici un prinț nu poate să se bizuie pe ea, nici cea mai vastă inteligență nu poate să o influențeze.

JAMES ABBOT MCNEILL WHISTLER

Trebuie să creez ceea ce se vrea creat. Nu pot planifica o carieră care să se desfășoare într-o direcție semnificativă doar după cum dictează veniturile și strategiile de marketing. Lucrurile astea sunt bune, dar dacă le acordăm prea multă atenție, descurajăm copilul din noi, căruia i se face frică și se înfurie dacă e mereu dat deoparte. Copiii, după cum știm cu toții, nu reacționează prea bine când spunem: „Nu acum, mai târziu."

De vreme ce artistul meu e un copil, copilul natural dinăuntru, trebuie să fac unele concesii față de modul cum relaționează el cu timpul. Unele concesii nu înseamnă iresponsabilitate totală. Dar înseamnă să lași artistul din tine să-și petreacă bine timpul, știind că dacă îl lași să facă ce vrea, va coopera cu tine, astfel încât să faci și tu ce ai de făcut.

Uneori am să scriu, desenez, pictez, joc prost. Am dreptul la asta ca să trec dincolo. Creativitatea e propria sa răsplată.

Ca artistă, trebuie să fiu foarte atentă să mă înconjor de oameni care-l fac să crească pe artistul meu – nu de oameni care vor să-l domesticească prea tare pentru binele meu. Unele prietenii îmi vor stimula imaginația, altele însă o vor mortifica.

S-ar putea să fiu o bună bucătăreasă, o gospodină nepricepută și o artistă puternică. Sunt dezordonată, mai puțin în ceea ce ține de scris, un demon al detaliilor creației, dar nu prea interesată de amănunte precum lustrul pantofilor ori al dușumelelor.

Într-o mare măsură, viața mea este arta mea, iar când aceasta din urmă devine plictisitoare, la fel este și munca mea. Ca artistă, e posibil să încerc ceea ce altora le poate părea o fundătură: o trupă punk care mă pasionează într-un mod misterios, o bucată de gospel ce-mi rămâne în urechi, o bucată de mătase roșie, care pur și simplu îmi place și pe care o potrivesc la o ținută de gală, „stricând-o".

Ca artistă, s-ar putea să-mi încrețesc părul ori să port haine ciudate. S-ar putea să cheltuiesc prea mulți bani pe un parfum cu o sticluță frumoasă, albastră, chiar dacă parfumul în sine trăsnește, pentru că sticluța aceea mă inspiră să scriu despre Parisul anilor 1930.

Ca artistă, scriu chiar dacă mi se pare că ceea ce scriu nu e bun. Fac filme pe care alții s-ar putea să le deteste. Fac schițe slabe ca să spun doar atât: „Am fost în încăperea asta. Am fost fericită aici. Era-n mai și mă întâlneam cu cineva cu care voiam să mă întâlnesc."

Ca artistă, respectul de sine vine din faptul că-mi fac munca. Câte o reprezentație, cât un concert, câte o pictură, pe rând. Doi ani și jumătate ca să fac un film de 90 de minute. Cinci versiuni pentru o piesă de teatru. Doi ani de lucru la un varieteu. În tot acest timp, zi de zi, mă pun în fața paginilor de dimineață și scriu despre draperiile mele urâte, despre frizura mea nereușită, despre deliciile cu care contemplu lumina jucându-se în copaci, când îmi fac alergarea de dimineață.

Treaba unui artist este întotdeauna să adâncească misterul.

FRANCIS BACON

Ca artistă, n-am nevoie să fiu bogată, dar am nevoie să fiu sprijinită din plin. Nu-mi pot permite ca viața mea emoțională și intelectuală să stagneze, căci s-ar reflecta în munca mea. În viața mea. În temperamentul meu. Dacă nu creez, sunt țâfnoasă.

Funcția artistului creator constă în a face legi, nu în a urma legile existente.

FERRUCCIO BUSONI

Ca artistă, pot literalmente muri de plictiseală. Mă omor când nu reușesc să-mi hrănesc artistul copil pentru că mă conduc după ideile altora despre ce înseamnă să fii adult. Cu cât mai mult îmi hrănesc copilul artist, cu atât par mai matură. Răsfățându-mi artistul pot să-mi scriu corespondența de serviciu. Dacă-l ignor, intru într-o depresie ce mă macină.

Există o legătură între a te hrăni pe tine și a avea respect de sine. Dacă permit să fiu hărțuită și intimidată de constrângerile altora de a fi mai normală ori mai drăguță, înseamnă că mă vând. E posibil ca ceilalți să mă placă mai mult, să se simtă mai confortabil cu aparența și comportamentul meu convențional, dar eu mă voi detesta. Iar dacă mă detest, îmi voi pierde cumpătul față de mine sau față de ceilalți.

Dacă îmi sabotez artistul, pot foarte bine să mă aștept la o orgie culinară, sexuală sau la o izbucnire temperamentală. Verifică tu însuți relația dintre aceste comportamente. Când nu creăm, noi, artiștii, nu suntem mereu foarte normali ori prea simpatici – nici față de noi înșine, nici față de alții.

Creativitatea este oxigenul sufletelor noastre. Întreruperea creativității ne face sălbatici. Reacționăm ca și cum ne-ar sufoca cineva. Există o furie reală ce iese la suprafață atunci când cineva își bagă nasul în treburile noastre, pentru lucruri absolut insignifiante, sau ca să ne „repare". Când părinți, ori prieteni, bine

intenționați, ne presează să ne căsătorim, să ne luăm o slujbă ca toată lumea, sau să facem orice altceva nu evoluează în direcția continuării artei noastre, vom reacționa ca și cum ne-am bate pentru propria viață. Și chiar asta facem.

Să fii artist înseamnă să recunoști individualul. Să apreciezi neobișnuitul. Să-ți permiți jocul cu standardele general acceptate. Să pui întrebarea: „De ce?". A fi artist înseamnă a risca să admiți că aproape tot ce înseamnă bani, proprietate și prestigiu te izbește ca fiind cam prostesc.

A fi artist înseamnă a lua la cunoștință uimitorul. A accepta obiectul de mobilier nepotrivit în cameră, doar pentru că îți place. Înseamnă a păstra paltonul ciudat pentru că te bucură. Înseamnă să nu tot încerci să fii ce nu ești.

> *Ceea ce-i mișcă pe oamenii de geniu, sau, mai bine zis, ceea ce le inspiră munca, nu sunt ideile noi, ci obsesia lor față de ideea că ceea ce s-a spus deja nu e suficient.*
>
> EUGÈNE DELACROIX

Dacă ești mai fericit când scrii, decât când nu scrii; când pictezi, decât când nu pictezi; când cânți, decât când nu cânți; când joci, decât când nu joci; când regizezi, decât când nu regizezi, atunci, pentru numele lui Dumnezeu!, dă-ți voie să faci ceea ce te face fericit!

Să-ți ucizi visele pentru că sunt irresponsabile înseamnă să fii iresponsabil față de tine însuți. Credibilitatea vine de la tine și de la Dumnezeu – nu printr-un vot al prietenilor și cunoștințelor tale.

Creatorul ne-a făcut creativi. Creativitatea este darul nostru primit de la Dumnezeu. Felul cum o folosim e darul nostru pentru Dumnezeu. Acceptarea acestui schimb este începutul adevăratei acceptări de sine.

SUCCESUL

Creativitatea este o practică spirituală. Nu e ceva ce poate fi perfecționat, finisat și pus deoparte. Din proprie experiență, știu că, taman când ajungem pe platoul împlinirii creației noastre, se insinuează în noi o anume neliniște. Da, avem succes. Da, am reușit, dar…

Altfel spus, tocmai când ajungem unde vrem, acel „unde" dispare. Nemulțumiți de realizările noastre, indiferent cât de elevate, ne confruntăm din nou cu sinele nostru creator și cu foamea lui. Întrebările pe care abia le-am liniștit ridică din nou capetele: dar ce vom face… *de-acum înainte*?

Acest aspect al nedesăvârșirii, această poftă neliniștită pentru alte explorări ne pune la încercare. Ni se cere să ne extindem ca să nu intrăm în recesiune.

Evitarea acestui angajament – evitare ce ne pândește pe toți – duce de-a dreptul la stagnare, nemulțumire, disconfort spiritual. „Nu mă pot odihni?" ne întrebăm. Într-un singur cuvânt, răspunsul este: „Nu".

Ca artiști, suntem rechini spirituali. Adevărul necruțător este că dacă nu continuăm să ne mișcăm, ne scufundăm și murim. Alternativa e simplă: putem să ne culcăm pe laurii noștri sau să o luăm de la început. Cerința stringentă a unei susținute vieți creatoare este umilința de a începe din nou, de a o lua de la capăt.

Tocmai această voință de a fi din nou începător distinge o carieră creatoare. Un prieten al meu, un monstru în domeniul său, se găsește în situația de a fi angajat în proiecte cu ani și ani înainte de-a fi iarăși disponibil. Ocupă o poziție de invidiat, în domeniul afacerilor, fapt care lui i se pare periculos pentru sănătatea sa artistică. Când roata se învârte, iar proiectul în care s-a angajat încă din urmă cu trei ani trebuie executat, poate oare să-l facă cu imaginația și entuziasmul său inițiale? Răspunsul cinstit este adeseori un incomod „nu". Și astfel, cu mari costuri pecuniare, a început să mai reducă din angajamentele de viitor, investindu-se în câștiguri mai riscate, dar mai satisfăcătoare pentru integritatea sa artistică.

> *Nicio măsură de inventivitate prisposită nu poate înlocui imaginația.*
>
> EDWARD HOPPER

Nu întotdeauna și nu toți putem aduna atâta curaj creator când suntem puși în fața ispitelor băneștI, dar putem încerca. Putem măcar vrea. Ca artiști, noi suntem călători. Prea greu încărcați de sarcinile demnității noastre lumești, prea implicați în posturile și pozițiile noastre, devenim incapabili de a ne supune călăuzirilor noastre spirituale. Insistăm să urmăm calea îngustă, dar dreaptă, deși Calea Artistului este una în spirală. Implicați în capcanele externe ale carierei, putem ajunge să punem această investiție deasupra călăuzei noastre lăuntrice. Hotărând să evaluăm totul în cifre, ne pierdem angajamentul de a ne socoti valoroși pe noi înșine și țelurile noastre.

Creativitatea nu e o afacere, deși poate genera destule afaceri. Un artist nu poate duplica la nesfârșit un succes anterior. Cei care încearcă să lucreze prea mult cu formule, fie ele ale lor, proprii, până la urmă se secătuiesc de propriile adevăruri creatoare. Încastrați, cum suntem deseori, în mediul de afaceri al artelor noastre, ni se pare tentant să garantăm ceea ce nu putem furniza: lucrări bune care replică lucrările bune pe care le-am făcut anterior.

Filmele de succes generează o presiune din partea mediului de afaceri pentru urmări (*sequels*). Cărțile de succes generează cererea pentru alte cărți asemănătoare. Pictorii trec prin perioade de popularitate a lucrărilor lor și s-ar putea pomeni că sunt siliți să stagneze în același loc. Pentru ceramiști, compozitori,

coregrafi, problema e aceeași. Ca artiști, ni se cere să ne repetăm și să ne întindem pe piața pe care noi înșine am creat-o. Uneori acest lucru ne este la îndemână. Alteori, nu.

Ești pierdut în clipa în care știi care va fi rezultatul.
JUAN GRIS

Ca artiști de succes, trucul este să nu îndatorăm viitorul nostru prea mult. Dacă vila din Hamptons costă doi ani de nefericire creatoare, trudind la un proiect în care ne-am implicat doar pentru bani, atunci casa aceea e un lux prea costisitor.

Asta nu înseamnă că editorii ar trebui să nu mai facă planuri editoriale, sau că studiourile cinematografice ar trebui deodată să-și închidă afacerile. Dar înseamnă că mulți indivizi creatori, care lucrează în anumite cadre financiare, ar trebui să-și amintească să se dedice nu doar proiectelor care nimeresc fără greș la țintă, dar și acelora mai riscante către care îi trage sufletul lor creator. Nu trebuie să dai peste cap o carieră de succes ca să te împlinești creator. Dar trebuie să dai peste cap, câte puțin, programul fiecărei zile ca să faci loc acelor mici ajustări în traiectoria zilnică, care, pe termen lung, schimbă cursul și satisfacțiile carierei noastre.

Asta înseamnă să-ți scrii paginile de dimineață. Să mergi la întâlnirea cu artistul. „Dar conduc un studio", vei spune – sau indiferent ce alt lucru trebuie să faci. „Sunt oameni care depind de mine." Iar eu spun, uite un motiv în plus ca să depinzi de tine însuți și să-ți protejezi propria creativitate.

Dacă ignorăm loialitățile noastre lăuntrice, costul acestui fapt se va vedea rapid în exterior. O anumită nuanță lipsită de strălucire, o inevitabilitate mecanică, evacuează entuziasmul creator din viața noastră și, în cele din urmă, secătuiește și finanțele. Încercând să ne asigurăm partea financiară, jucând la sigur, ne pierdem noutatea, excelența. Cu cât proiectele în care am promis să ne implicăm se îndepărtează de înclinațiile noastre interioare, cu atât se instalează în noi o anume osteneală artistică adâncă. Trebuie să ne mobilizăm entuziasmul la comandă în loc să ne scăldăm în sarcina creației de fiecare zi.

Artiștii pot îndeplini și chiar îndeplinesc responsabil cerințele partenerilor lor. Ce este mai dificil și mai important pentru noi, artiștii, este să continuăm să ne împlinim cerințele lăuntrice ale creșterii noastre artistice. Pe scurt, când ne ajunge succesul, trebuie să fim vigilenți. Orice succes postulat pe un platou artistic permanent ne damnează, pe noi și succesul nostru, la eșec.

ZENUL SPORTURILOR

Cei mai mulți creatori blocați sunt ființe cerebrale. Gândim toate lucrurile pe care vrem, dar nu putem să le facem. La începutul recuperării, ne gândim la toate lucrurile pe care vrem să le facem, dar nu le facem. Ca să realizăm o recuperare efectivă, una de durată, trebuie să trecem de la partea mentală la cea somatică a lucrului. Dar ca să facem asta, trebuie să intrăm întâi în corp.

Din nou, aceasta e o chestiune care necesită acceptare. Creativitatea solicită acțiune, iar o parte a acțiunii este fizică. Aici e una dintre capcanele în care cad occidentalii care adoptă tehnici de meditație orientale, ca să intre în transă și extaze, ajungând disfuncționali. Ne pierdem temelia și, odată cu ea, capacitatea de a acționa în lume. Căutând o conștiință mai elevată, nu reușim decât să devenim inconștienți într-un fel nou. Exercițiile fizice combat această disfuncționalitate indusă pe căi spirituale.

Nemaifiind conștient de mișcarea mea, am descoperit o nouă unitate cu natura. Am găsit o nouă sursă de putere și frumusețe, o sursă despre care nici nu știam că există.
ROGER BANNISTER, despre recordul de-a alerga o milă în mai puțin de patru minute

Întorcându-ne la imaginea despre noi înșine ca stații radio spirituale, ne trebuie suficientă energie pentru a emite un semnal puternic. Aici intervine mersul pe jos. Ce căutăm noi este un tip de meditație în mișcare. Asta înseamnă una în care actul mișcării fizice ne aduce în prezent și ne ajută să punem capăt frământărilor. Douăzeci de minute de mers pe jos pe zi sunt suficiente. Scopul lor este să-ți destinzi mai mult mintea decât corpul, așa că nu se pune accentul pe forma fizică, deși, în cele din urmă, e foarte probabil ca acesta să fie unul dintre rezultate.

Țelul este să ne conectăm la lumea din afara noastră, să ne detașăm de concentrarea pe noi înșine și de explorarea sinelui. Țelul este pur și simplu să explorăm. Se poate observa rapid că atunci când mintea se concentrează pe *altceva*, sinele se poate concentra mai precis.

La ora 6:30 dimineața, stârcul mare albastru se ridică din culcușul său, aflat undeva în iarba scurtă, și se înalță mișcând ritmic enormele sale aripi deasupra râului. Pasărea o vede sub ea pe Jenny. Jenny, de-acolo, de jos, vede pasărea. Mișcările picioarelor ei o poartă într-o cadență plutitoare și lipsită de efort. Spiritul ei țâșnește în sus, spre stârc, și ciripește: „Salut! Bună dimineața! Frumoasă, nu-i așa?" Atunci și acolo, sunt spirite înrudite. Și pasărea, și femeia sunt

dezlănțuite, și libere, și fericite în mișcarea lor, în adierea vântului, în plutirea norilor, în legănarea copacilor.

La 4:30, după-amiază, statura șefului ei umple cadrul ușii biroului. Noul client al băncii e meticulos și vrea noi modificări în documentul întocmit de ea. Se poate ocupa de asta? „Da", spune Jenny. Și poate, pentru că ea încă debordează de energia pozitivă acumulată în alergarea de dimineață. Stârcul… albastrul lui metalic, scânteind ca argintul în ocolul larg pe care-l face…

Jenny nu s-ar numi pe ea însăși atletă. Nu aleargă la niciun maraton. Nu aleargă în grupuri vesele de persoane singure. Deși distanțele pe care le aleargă au crescut gradual, iar șoldurile ei s-au diminuat gradual, nu aleargă ca să se mențină în formă. Jenny aleargă pentru sufletul ei, nu pentru corp. Forma spiritului e cea care dă tonul zilelor, le schimbă timbrul din tensionat în lipsit de efort.

A ne păstra corpul sănătos
este o datorie...
Altfel nu vom fi capabili
să ne păstrăm
mintea puternică și clară.
BUDDHA

„Alerg pentru perspectivă", spune Jenny. Când clientul pigulește contractul întocmit de ea, Jenny se detașează și țâșnește deasupra frustrării întocmai ca acel stârc albastru. Nu că nu i-ar păsa. Dar are o altă perspectivă – ochi de vultur – asupra locului tribulațiilor ei în univers.

Eve Babitz e romancieră și înotătoare. Înaltă, blondă și la fel de plină de linii unduioase precum racordurile autostrăzilor din Los Angelesul ei natal. Babitz înoată ca să dirijeze traficul fluxului din mintea ei supraaglomerată. „Înotul", spune ea, „este un sport minunat pentru un scriitor." În fiecare zi, în timp ce înoată în bazinul rectangular și acvamarin din apropierea casei, mintea ei plonjează adânc în sine însăși, dincolo de ierburile marine și de rumoarea grijilor zilnice – ce editor întârzie plățile, de ce tehnoredactorul tot culege cu așa multe greșeli –, în bazinul verde și liniștit al inspirației ei. Activitatea aceea ritmică și repetitivă transferă punctul focal al energiilor ei cerebrale de la emisfera logică la cea artistică. Acolo, inspirația bolborosește neîngrădită de constrângerile logice.

Martha e dulgher și ciclistă de cursă lungă. Dulgheria o provoacă zi de zi să găsească soluții inovatoare la problemele puse de construcții, să descâlcească sofisticările unei complicate situații de design, ce solicită răspunsuri simple la probleme complicate. „Cum pot asambla un spațiu de lucru fără să ocup pardoseală când mi-am terminat treaba?" Sau: „Există vreun fel de dulap care s-ar potrivi în colțul acesta și pe după peretele acesta, fără să pară prea modern față de mobila pe care o am deja?" Pedalând de la casa ei din suburbii până la biroul unde muncește în oraș, Martha întâlnește răspunsurile la aceste întrebări. Cam în același fel în care mierla cu aripi roșii își ia brusc zborul, traversând câmpul

ei vizual, Martha va da din pedale când în mintea ei va licări soluția pe care o caută: „Uși cu lamele". Apăsând ritmic și repetat pedalele, Martha pompează inspirație din fântâna creativității ei. „Acela e momentul când îmi las imaginația să zburde și să rezolve probleme." spune Martha. „Soluțiile vin, pur și simplu. Nu știu cum, dar sunt liberă să fac asociații libere și lucrurile încep să se așeze la locul lor."

Lucrurile care se așază la locul lor nu sunt doar probleme de serviciu. Când merge pe bicicletă, Martha nu are doar impresia propriei mișcări, ci și pe aceea a mișcării lui Dumnezeu prin Univers. Își amintește că pedala singură pe Route 22, în nordul statului New York. Cerul era un bol azuriu răsturnat. Lanuri de porumb – verzi și aurii. Fâșia de asfalt negru pe care se deplasa Martha i s-a părut că duce de-a dreptul în inima lui Dumnezeu. „Liniștea, cerul albastru, panglica neagră a străzii, Dumnezeu și vântul. Când merg pe bicicletă, mai ales dimineața în zori, și seara, îl simt pe Dumnezeu. Sunt în stare să meditez mai bine în mișcare, decât stând nemișcată. Să fiu singură, să am libertatea să merg oriunde vreau, cu vântul suflând, trecând singură prin vânt, lucrurile astea îmi permit să-mi găsesc centrul. Îl simt pe Dumnezeu așa de aproape, încât spiritul meu cântă."

Exercițiul fizic ne învață cum suntem răsplătiți de proces. Ne obișnuiește cu sentimentul de satisfacție pe care ni-l dă îndeplinirea sarcinilor mărunte. Alergând, Jenny se extinde pe ea însăși și învață să sondeze într-o sursă interioară neașteptată. Martha ar numi această putere *Dumnezeu*, dar indiferent la ce anume dă răspunsuri, exercițiul fizic pare să cheme afară acel ceva în alte circumstanțe, atunci când nu avem încredere în puterea personală. În loc să bricolăm un proiect de creație atunci când ne frustrează, învățăm să traversăm dificultatea.

Aici, în acest corp sunt
râurile sacre: aici sunt soarele
și luna și toate locurile de
pelerinaj... N-am întâlnit
un alt templu mai extatic
decât propriu-mi corp.
SARAHA

„Viața e o serie de garduri" spune Libby, pictoriță al cărei sport preferat este echitația. „Înainte mi se părea că este o serie de obstacole și blocaje. Acum toate cele mi se par garduri și provocări. Cât de bine am să le abordez?" În antrenamentul zilnic al iepei sale, „învățând-o să gândească înainte să sară, să-și găsească ritmul adecvat", Libby a deprins aceleași abilități pentru viața ei.

O parte a acestei răbdări creatoare are de-a face cu conectarea la un sentiment al creativității universale. „Când călăresc, mintea mea rațională se oprește", spune Libby. „Sunt redusă la simțire, la a fi participant. Când călăresc pe o pajiște și în jurul meu plutesc particule de praf din spicele de grâu, acel

sentiment îmi face inima să cânte. Când în urma mea, se scutură zăpada din crengi şi scânteiază în lumina soarelui, asta îmi face inima să cânte. Aceste momente de simţire intensă m-au învăţat să fiu atentă la alte momente din viaţa mea pe măsură ce se întâmplă. Când am acel sentiment de cântare cu un bărbat şi ştiu că l-am mai avut pe o pajişte sau pe un câmp acoperit de zăpadă, atunci ştiu că ceea ce sărbătoresc de fapt este propria mea capacitate de a simţi.

Nu doar sentimentul comuniunii cu natura produce acea cântare a inimii. O transă naturală produsă de endorfine este produsul secundar al exerciţiului fizic însuşi. Un alergător ar avea acelaşi sentiment festiv al stării de bine, tropăind pe străzile murdare ale oraşului ca cel pe care îl are Libby săltând ritmic pe un şleau de ţară.

„Dumnezeu e în raiul lui, totul e bine în lume", aşa descria Robert Browning[1] acest sentiment în lungul său poem narativ *Pippa Passes*. Nu e nicio coincidenţă că Pippa experimenta acest sentiment mergând pe jos. Nu oricine îşi permite un cal şi nici chiar o bicicletă cu 10 viteze. Mulţi dintre noi trebuie să se bizuie pe propriile picioare pentru călătorii şi recreere. Ca şi Jenny, putem alerga. Sau putem face din mersul pe jos sportul nostru de elecţie. Pentru artişti, mersul pe jos oferă în plus beneficiul saturării senzoriale. Lucrurile nu curg pe lângă noi, avem timp să le vedem. Într-un sens, intuiţia vine după vedere. Umplem fântâna, iar mai târziu o sondăm mai uşor.

Gerry e un orăşean convins. Observarea jardinierelor de sub ferestre şi a grădinilor dintre clădiri sunt plimbările sale în natură. Gerry a învăţat că „în oraşe, oamenii sunt priveliştea." A mai învăţat să se uite în sus, nu în jos, să admire ornamentele ostentative şi frizele ce deseori înfrumuseţează clădiri care de la nivelul străzii par cam pedestre. Călătorind prin canioanele urbane, Gerry a aflat o nouă gamă de atracţii peisagistice. Uite pisica de culoarea gemului de portocale din fereastra de deasupra jardinierei cu geranium roz şi roşii. Iată acoperişul de aramă al bisericii, de-un verde mâlos, dar care luceşte argintat după furtuni. Un foaier de marmură, bogat decorat cu încrustaţii poate fi zărit prin uşile unei clădiri de birouri din centru. Într-un alt cvartal, cineva a îngropat o potcoavă, pentru noroc, în asfaltul trotuarului. O replică a Statuii Libertăţii în miniatură ţâşneşte pe neaşteptate deasupra unei faţade sobre de cărămidă. Gerry se simte liber bântuind neobosit pe străzile oraşului. Curtea asta, aleea aceea – aşa îşi adună Gerry delicii vizuale urbane, în acelaşi fel în care străbunii

[1] Robert Browning (1812–1889) poet şi dramaturg englez. *Pippa Passes* (care s-ar putea traduce aproximativ ca *Trece Pippa*) este o piesă dramatică, în versuri, publicată în 1841, în care o tânără inocentă traversează o lume imorală, convinsă că toţi oamenii sunt buni şi virtuoşi (*n.t.*).

săi primordiali adunau nuca asta, ori fructul acela. Ei culegeau hrană. El culege hrană pentru minte. Exerciţiul fizic, disprețuit în anumite cercuri intelectuale ca o activitate ce nu permite cugetarea, se dovedeşte în fapt a fi generator de gândire.

Cum am zis şi înainte, învăţăm mergând unde avem de mers. Exerciţiul fizic este adesea mersul care ne scoate din stagnare şi ne dă inspiraţie, ne duce de la problemă la soluţie, de la mila de sine la respectul de sine. Chiar învăţăm deplasându-ne. Învăţăm că suntem mai puternici decât credeam. Învăţăm să ne uităm la lucruri într-o nouă perspectivă. Învăţăm să ne rezolvăm problemele sondând în resursele noastre interioare şi ascultând inspiraţia ce vine nu numai dinspre alţii, ci şi din noi înşine. Aparent fără efort, răspunsurile noastre vin în timp ce înotăm, ne plimbăm, călărim ori alergăm. Prin definiţie, acesta e unul dintre roadele exerciţiului fizic: „exerciţiu: actul de a pune în joc sau de a realiza prin acţiune"[1].

Dumnezeu să binecuvânteze rădăcinile!
Corpul şi sufletul sunt una.
THEODORE ROETHKE

SĂ CONSTRUIEŞTI ALTARUL ARTISTULUI TĂU

Paginile de dimineaţă sunt meditaţie, o practică care te duce către creativitate şi către creatorul tău, Dumnezeu. Ca să rămânem creativi, cu uşurinţă şi într-un chip fericit, trebuie să ne păstrăm spiritul centrat. Acest lucru e mai uşor de făcut dacă ne permitem practicarea unor ritualuri de centrare. Este important să le alcătuim noi înşine din elemente ce sunt sacre pentru noi şi care ne aduc fericire.

Mulţi creatori blocaţi au crescut în case unde se practica cu strictețe o religie. Ca să rămânem creatori uşor şi fericit, trebuie să ne vindecăm de acele traume şi să ne centrăm spiritual prin propriile noastre ritualuri. O cameră, sau măcar un colţ spiritual, este un excelent mod de a face acest lucru.

Acest refugiu poate fi colţul unei camere, un spaţiu sub scări, sau doar pervazul unei ferestre. E un mod de a ne reaminti şi de a lua la cunoştinţă faptul că creatorul nostru desfăşoară activitatea noastră. Umple-l cu lucruri care te fac fericit. Aminteşte-ţi că artistul tău se hrăneşte cu imagini. Trebuie să ne dezvăţăm de ideea învechită că spiritualitatea şi senzorialitatea nu se amestecă. Altarul artistului ar trebui să fie o experienţă senzorială.

[1] În engleză, *exercise*, acoperă şi sensurile cuvintelor „exersare" şi chiar „exercitare". Definiţia este tradusă după original, care redă unul din sensurile menţionate în dicţionarul *Webster's* (*n.t.*).

Vrem să celebrăm lucrurile bune de pe acest pământ. Frunze frumoase, pietre, lumânări, comori scoase din mare – toate acestea ne amintesc de creatorul nostru.

Micile ritualuri, concepute de noi înşine, sunt bune pentru suflet. Să arzi bețe de santal în timpul în care-ți scrii sau citeşti afirmațiile, să aprinzi o lumânare, să dansezi pe muzică tribală, să ții o piatră netedă în mână şi să asculți coruri gregoriene – toate aceste tehnici tactile şi fizice sprijină creşterea spirituală.

Arta nu reproduce vizibilul; mai degrabă îl face vizibil. Luna dezvoltă creativitatea aşa cum substanțele chimice developează fotografiile.

NORMA JEAN HARRIS

Ține minte, artistul-copil vorbeşte limba sufletului: muzică, dans, mirosuri, scoici… Altarul artistului din tine dedicat Creatorului trebuie să fie amuzant la vedere, ba chiar prostuț. Aminteşte-ți cât de mult le plac copiilor kitsch-urile. Iar dacă artistul din tine e un puştiulică, atunci…

SARCINI

1. Înregistrează-te în timp ce citeşti Principiile de bază (v. p. 25). Alege eseul preferat din cartea aceasta şi înregistrează-l şi pe acela în lectura ta. Foloseşte aceste înregistrări pentru meditație.
2. Scrie, de mână, Rugăciunea Artistului pe care ai compus-o în săptămâna a patra. Pune-o în portofel.
3. Cumpără-ți un carnet special pentru creativitate. Numerotează paginile de la 1 la 7. Alocă o pagină fiecăreia dintre următoarele categorii: sănătate, posesii, distracție, relații, creativitate, carieră, spiritualitate. Fără să te gândeşti la ce poate fi practic sau nu, întocmeşte o listă de zece dorințe pentru fiecare categorie. În regulă, sunt multe. Îngăduieşte-ți să visezi puțin.
4. Lucrând cu Schimbările Oneste din săptămâna a patra, inventariază pentru tine felurile în care te-ai schimbat de când ai început recuperarea.
5. Fă o listă cu cinci moduri în care crezi că te vei schimba de-acum înainte, dacă vei continua recuperarea.
6. Fă o listă cu cinci moduri în care ai de gând să te alimentezi în următoarele şase luni: cursuri la care vei participa, materiale pe care-ți vei permite să le cumperi, întâlniri cu artistul, vacanțe doar pentru tine.
7. Ia o coală de hârtie şi planifică o săptămână de alimentare spirituală numai pentru tine. Ceea ce înseamnă câte o acțiune concretă şi iubitoare pentru fiecare zi a săptămânii. Fă exces!

8. Scrie şi pune la poştă o scrisoare de încurajare către artistul tău interior. Sună prostesc, dar e foarte-foarte plăcut să primeşti astfel de corespondență. Aminteşte-ți că artistul tău e un copil şi că adoră să fie lăudat şi încurajat, şi că-i plac planurile de petreceri.
9. Încă o dată: Reexaminează concepția ta despre Dumnezeu. Sistemul tău de credințe limitează sau sprijină expansiunea ta creativă? Eşti deschis la schimbarea propriului tău concept de Dumnezeu?
10. Fă o listă cu zece exemple de sincronicitate din viața ta care sprijină posibilitatea existenței unei forțe creatoare şi nutritoare.

VERIFICARE

1. Câte zile din această săptămână ți-ai făcut paginile de dimineață? Cum a fost experiența asta pentru tine? Ai recomandat altcuiva să scrie paginile de dimineață? De ce?
2. Ai fost la întâlnirea cu artistul în această săptămână? (Te-ai gândit să-ți programezi o zi întreagă în compania artistului? Pfiu!) Ce-ai făcut? Cum a fost?
3. Ai avut experiența sincronicității săptămâna aceasta? În ce a constat?
4. Au mai fost şi alte chestiuni pe care le consideri importante pentru recuperarea ta? Descrie-le.

RECUPERAREA UNUI SENTIMENT AL CREDINȚEI

SĂ AI ÎNCREDERE

Aventurile nu încep până când nu intri în pădure. Acel prim pas este un act de credință.

(MICKEY HART, *toboșar al formației Grateful Dead*)

Creativitatea necesită credință. Credința ne solicită să abandonăm controlul. Acest lucru e înspăimântător și îi opunem rezistență. Rezistența noastră față de propria creativitate e o formă de autodistrugere. Ridicăm noi înșine blocaje în drumul nostru. De ce facem acest lucru? Ca să ne păstrăm iluzia că noi înșine deținem controlul. Depresia, întocmai ca și furia și anxietatea, este rezistență și creează boală. Care se manifestă prin letargie, confuzie, „Nu știu…".

Adevărul e că știm și că *știm* că știm.

Fiecare dintre noi are un vis intim pe care îl poate realiza dacă are curajul de a accepta care este acesta. Și credința de a ne încrede în ceea ce acceptăm. Acceptarea este adesea foarte dificilă. O afirmație clarificatoare poate deseori să deschidă canalul de comunicație. O afirmație excelentă este: „Știu lucrurile pe care le știu." O alta este: „Am încredere în propria călăuză interioară." Oricare

SĂPTĂMÂNA 12

În această ultimă săptămână, acceptăm inerent misterioasa inimă spirituală a creativității. Abordăm ideea conform căreia creativitatea necesită receptivitate și încredere profundă – capacități pe care le-am dezvoltat prin munca pe care am făcut-o în aceste cursuri. Ne stabilim țintele de creație și aruncăm o privire specială la sabotajul de ultim moment. Reînnoim angajamentul nostru de a ne folosi de aceste instrumente.

dintre aceste afirmații ne va conferi un sentiment al propriei direcții – căreia, adeseori, îi vom rezista numaidecât!

Rezistența asta este realmente de înțeles. Nu suntem obișnuiți să gândim că vrerea lui Dumnezeu pentru noi și visele noastre tainice pot coincide. Dar, în schimb, credem în mesajul culturii noastre: lumea aceasta este o vale a plângerii, iar menirea noastră e să ne facem datoria și să murim. Adevărul este că suntem meniți abundenței și *vieții*. Universul va sprijini întotdeauna acțiunile afirmative. Cele mai adevărate vise pe care le avem pentru noi înșine semnifică întotdeauna vrerea lui Dumnezeu pentru noi.

Nu-ți fie frică de greșeli – nu există greșeli.
MILES DAVIS

Eroul și mentorul lui Mickey Hart, răposatul mare mitolog, Joseph Campbell[1], scria: „Urmează-ți fericirea și se vor deschide uși acolo unde nici nu existau." Angajamentul interior de a ne fi credincioși nouă înșine și de a ne urma visele declanșează sprijinul cosmosului. Câtă vreme suntem indecișI, la fel ne va părea și cosmosul, ezitant și echivoc. Fluxul ce traversează viețile noastre va fi caracterizat de țâșniri de abundență și de lungi perioade de secetă, când sursele noastre vor fi reduse la abia o picurare.

Dacă ne uităm în urmă, la vremurile când lumea ne părea un loc capricios și în care nu puteai avea încredere, vedem că noi înșine eram indecișI și contradictorii în purtarea noastră și în scopurile noastre. Odată ce declanșăm un „da" interior, afirmându-ne cele mai adevărate scopuri și dorințe, universul oglindește acel „da" și îl realizează.

Există o cale pentru fiecare dintre noi. Când suntem pe drumul cel drept, pășim siguri pe noi. Știm care va fi următoarea acțiune corectă – deși nu e neapărat imediat după colț. Având încredere, învățăm să avem încredere.

MISTERUL

Creativitatea, ca însăși viața omului, începe în întuneric. Trebuie să acceptăm acest fapt. Prea des gândim în termenii luminii: „Și dup-aia mi s-a aprins imediat beculețul și-am priceput!" E adevărat că intuițiile ne survin precum fleșurile. Și e la fel de adevărat că unele dintre aceste fleșuri sunt orbitoare.

[1] Joseph Campbell (1904–1987), scriitor și profesor american, recunoscut pentru lucrările sale de mitologie și religie comparată (*n.t.*).

Dar mai este totuşi adevărat şi că astfel de idei geniale sunt precedate de o perioadă de gestaţie care se petrece în întuneric, tulbure, însă absolut necesară.

Vorbim des despre ideile noastre ca despre pruncii creierelor noastre. Ce nu ne dăm seama este că, aidoma tuturor pruncilor, cei ai minţii nu trebuie scoşi prematur din pântecul creator. Ideile, întocmai ca stalactitele şi stalagmitele, se formează în peştera interioară şi întunecată a conştiinţei. Ele se formează din prelingeri şi picurări, nu din bolţari bine tăiaţi. Trebuie să învăţăm să aşteptăm o idee să eclozeze. Sau, ca să folosim o imagine din grădinărit, trebuie să învăţăm să nu scoatem ideile cu tot cu rădăcină numai ca să vedem dacă cresc ori ba.

Cel mai frumos lucru a cărui experienţă o putem avea este misteriosul.
ALBERT EINSTEIN

Ce altceva zgudue ochiul dacă nu invizibilul?
THEODORE ROETHKE

Să gândeşti pe hârtie e o formă neartistică de artă. Înseamnă să te prosteşti. Înseamnă să mâzgăleşti. Este felul în care ideile prind încetişor contur şi formă, până când sunt gata să ne ajute să vedem lumina. Prea des încercăm să extragem, să presăm, să sublinem ori să ne controlăm ideile în loc să le lăsăm să crească organic. Procesul de creaţie este unul de capitulare, nu de control.

Misterul e în miezul creativităţii. Misterul şi surpriza. Când spunem că vrem să fim creativi, prea des vrem să spunem că vrem să fim capabili de o productivitate mai mare. Or, a fi creativ chiar înseamnă a fi productiv, dar cooperând cu procesul creaţiei, nu forţându-l.

Ca şi canale creatoare de transmisie, trebuie să ne încredem în întuneric. Trebuie să învăţăm să cugetăm cu delicateţe, în loc să turăm în gol, ca un motoraş pe un drum drept. Gânditul pe hârtie poate fi foarte ameninţător. Ne îngrijorăm: „În felul acesta, nu ajung la idei autentice!"

Felul cum eclozează o idee seamănă mult cu coacerea pâinii. O idee are nevoie să dospească. Dacă o tot pipăi la-nceput, dacă verifici des aluatul, nu va creşte niciodată. O franzelă sau o prăjitură, când le pui la copt, trebuie să stea multişor în întunericul şi siguranţa cuptorului. Dacă deschizi cuptorul prea devreme, aluatul se lasă, sau prăjitura face o gaură-n mijloc, pentru că pierde tot aburul din ea. Creativitatea are nevoie de o reticenţă respectuoasă.

Adevărul este că aşa cresc cele mai bune idei. Le laşi să crească în întuneric şi mister. Le laşi să se formeze pe acoperişul conştiinţei noastre. Le laşi să ajungă-n pagină doar cu ţârâita. Având încredere în rezultatele acestei lente şi aparent aleatorii prelingeri, într-o zi fleşul lui: „Aha, deci asta era!", ne va face să tresărim.

IMAGINAŢIA LA JOACĂ

Când ne gândim la creaţie, ne vine foarte la îndemână să ne gândim la artă cu A mare. Pentru scopurile noastre, A mare e o literă stacojie[1], ceea ce ne arată a fi damnaţi. Ca să ne alimentăm creativitatea, avem nevoie de un sentiment festiv şi chiar de umor: „Arta… Nu era un magazin de îmbrăcăminte de pe vremuri?"[2]

Formăm o societate ambiţioasă şi deseori este dificil să cultivăm forme de creativitate care nu ne servesc direct nouă şi ţelurilor carierei noastre. Recuperarea ne impulsionează să ne reexaminăm definiţiile creativităţii şi să le extindem, astfel încât să includă şi ceea ce în trecut se numea hobby. Experienţa vieţii creatoare oferă argumente pentru ideea că hobby-urile sunt de fapt esenţiale pentru o viaţă plină de bucurii.

Hobby-urile mai au în plus şi beneficiul ascuns că sunt utile din punctul de vedere al creativităţii. Multe hobby-uri implică un fel de cugetare a creierului artist, care duce la enorme breşe creatoare. Când studenţii mei de la cursul de scenaristică se împotmolesc în miezul actului al doilea, le cer să plece acasă şi să cârpească ce au de cârpit. De obicei, refuză asemenea idee, ofensaţi de nivelul mundan al unei astfel de sarcini, dar cârpitul e un fel plăcut de-a urzi intrigi. Grădinăritul e un alt hobby pe care-l listez printre sarcinile studenţilor mei. Când cineva se panichează la jumătatea podului pe care-l traversează spre o viaţă nouă, să schimbe ghivecele plantelor cu unele mai bune şi mai mari. Asta poate fi o ocupaţie care chiar îi dă rădăcini acelei persoane, precum şi un sentiment de expansiune.

Practicarea unui hobby este însoţită de beneficii spirituale. E un fel de eliberare prin umilinţă, care vine din faptul că faci ceva ce ştii pe dinafară. Îndeplinind cerinţele hobby-ului nostru, suntem eliberaţi de egoul nostru şi ni se permite să avem experienţa contopirii cu o sursă mai largă. Acest contact conştient ne permite frecvent să obţinem perspectiva necesară pentru a rezolva spinoase probleme personale ori de creaţie.

E un paradox al recuperării creatoare că trebuie să fim foarte serioşi în a nu ne lua pe noi înşine prea în serios. Trebuie să muncim pentru a învăţa să ne

[1] Aluzie la romanul lui Nathaniel Hawthorne, *The Scarlet Letter* (*Litera stacojie*), publicat în 1850. Romanul spune povestea unei femei din Bostonul puritan al secolului al XVII-lea, condamnată să-şi poarte păcatul, adulterul, ca o literă cusută pe rochia sa (*n.t.*).

[2] În original, joc de cuvinte intraductibil: „Art. That's somebody my sister used to date." („Art era cineva cu care se întâlnea sora-mea"), bazat pe omofonia dintre substantivul comun „art" (artă) şi diminutivul prenumelui Arthur (*n.t.*).

jucăm. Creativitatea trebuie eliberată de parametrii înguşti ai artei cu A mare şi recunoscută ca având o arie de acoperire mult mai vastă.

Lucrând cu paginile de dimineaţă şi cu întâlnirile cu artistul, multe mostre uitate ale creativităţii noastre ne pot reveni în minte.

- Am uitat complet de picturile alea pe care le-am făcut în liceu. Grozav mi-a plăcut că pictez decorurile pentru orele de teatru.
- Mi-am amintit deodată că am jucat rolul Antigonei. Cine-ar putea-o uita? Nu ştiu dac-am jucat bine, dar mi-amintesc că mi-a plăcut.
- Uitasem de farsele pe care le-am scris când aveam zece ani. Fondul lor muzical a fost *Boleroul* lui Ravel, indiferent despre ce era vorba în ele. I-am lăsat în extaz pe fraţii şi surorile mele.
- Obişnuiam să dansez step. Ştiu că acum e greu de crezut, dar e-adevărat!

Pentru mine, o pictură e precum o poveste ce stimulează imaginaţia şi duce mintea într-un loc plin de aşteptări, bucurie, minunare şi plăcere.
J.P. HUGHSTON, pictor

Pe măsură ce scriem, dezgropându-ne din tăgăduirea de sine, amintirile, visurile şi planurile noastre creatoare urcă spre suprafaţă. Descoperim din nou că suntem fiinţe creatoare. Impulsul se coace în noi tot timpul, fără ştiinţa noastră, fără încurajările noastre şi chiar fără acordul nostru. Se mişcă sub suprafaţa vieţii noastre, arătându-se în fluxul gândurilor noastre în fleşuri la fel de strălucitoare ca ale unui bănuţ ce se învârte în aer – aşa cum iese iarba de sub zăpadă.

Suntem meniţi să creăm. Dăm lustru bucătăriei neglijate, punem fundiţe pisicii, experimentăm încercând să gătim o supă mai bună. Acelaşi copil care a făcut un parfum, amestecând o picătură de de-aia, cu un strop de-aialaltă, cu o jumătate de săpun şi nişte scorţişoară, a crescut şi acum cumpără un amestec de carne şi legume ca să facă o delicatesă care anunţă Crăciunul. Oricât de gri şi de controlaţi şi de lipsiţi de visuri ne străduim să fim, focul dorinţelor noastre nu rămâne îngropat. Jarul lor e tot timpul acolo, se zbate în sufletele noastre îngheţate ca frunzele iarna. Nu va dispărea. E alunecos: mâzgăleala nebună din timpul unei şedinţe plictisitoare, felicitarea tâmpiţică pusă la vedere pe birou la serviciu, porecla nasoală dată şefului, florile de două ori mai multe decât ne trebuiau pe care le-am plantat.

Neliniştiţi de vieţile noastre, tânjim după mai mult, dorim, ne roade. Cântăm în maşină, trântim telefonul, facem liste, golim dulapuri, sortăm lucrurile de pe rafturi. Vrem să facem ceva, dar credem că trebuie să facem *ceva-ul potrivit*, iar prin asta înţelegem *ceva important*.

Noi suntem ceva important, iar ceva-ul pe care-l putem face poate fi mic, dar festiv: debarasarea de plantele moarte şi de ciorapii desperecheaţi. Pierderile ne înţeapă, speranţa ne muşcă. Lucrând cu paginile de dimineaţă, o viaţă nouă – şi voioasă? – prinde formă. Cine-a cumpărat azaleea aceea? De ce-mi place rozul dintr-odată? Dar în fotografia pusă la vedere eşti tu, cel care vrei să fii?

Pantofii ţi s-au uzat. Îi arunci. Se apropie o vânzare de vechituri şi tu vei fi gazda. Îţi cumperi ediţia cartonată a unui best-seller, risipeşti banii pe cearşafuri noi. Un prieten se plânge cam prea des, întrebându-te ce te-a apucat, iar tu îţi iei primul concediu după mulţi ani.

Jocul este exultarea posibilului.
MARTIN BUBER

Ceasul măsoară timpul, tu-i auzi tic-tacul. Te opreşti la magazinul unui muzeu, îţi pui numele pe o listă de doritori de scufundări şi îţi petreci dimineţile de sâmbătă în străfundurile mării.

Ori îţi pierzi minţile, ori îţi câştigi sufletul. Viaţa e menită să fie o întâlnire cu artistul. De aceea am fost creaţi.

VITEZA EVADĂRII

Prietena mea, Michelle, are o teorie, o teorie născută dintr-o lungă şi complicată experienţă amoroasă. În esenţă, teoria ei spune aşa: „Când te pregăteşti să-i părăseşti, *ei vor şti*".

Exact aceeaşi teorie se aplică şi pentru recuperarea creatoare. Se întâmplă când atingi ceea ce Michelle numeşte *viteza de evadare*. Cum spune ea: „E acel moment de explozie, ca în cazul unei lansări spaţiale NASA, şi te apropii de el şi zbang! atragi Testul."

„Ce test?"

„Testul. Ca atunci când eşti gata să te căsătoreşti cu bărbatul chipeş şi care te tratează cum trebuie, iar dl Otravă află şi te sună."

„Aha!"

„Toată şmecheria e să te sustragi testului. Toţi atragem acel test care ne poate fi pedeapsă."

De ocupaţie avocată, iar prin vocaţie şi temperament, scriitoare, lui Michelle îi plac teoriile conspiraţioniste, pe care le descrie în detaliile cele mai sinistre.

„Imaginează-ţi că te pregăteşti să pleci într-o importantă călătorie de afaceri pe Coasta de Vest şi dintr-odată soţul tău are foarte mare nevoie de tine.

Fără vreun motiv anume… Eşti gata să pleci din funcţia nasoală pe care-o ocupi şi dintr-odată şeful tău nasol îţi măreşte salariul pentru prima oară în cinci ani. Nu te lăsa păcălită!"

Nu putem descoperi noi pământuri decât dacă consimţim să pierdem ţărmul din vedere pentru mult timp.
ANDRÉ GIDE

Ascultând-o pe Michelle, mi-era clar că anii ei de avocatură i-au folosit părţii ei creative. Cel puţin ea nu se mai lăsa păcălită. Dar sunt lucrurile atât de sinistre pe cât lasă ea să se înţeleagă? Chiar atragem Testul? M-am tot gândit la ce spusese Michelle şi am ajuns la concluzia că răspunsul este da.

M-am gândit la toate împrejurările când am fost păcălită. Agentul acela care reuşea să desfacă contracte încheiate, dar se scuza aşa de bine… Şi editorul care-mi cerea să tot scriu şi rescriu, până când din textul meu rămânea doar un terci, dar care mereu îmi spunea cât de excepţional scriu şi că sunt cea mai importantă vedetă a lui.

Puţină linguşire poate face multe când te pregăteşti să atingi viteza de evadare. Şi la fel, şi ceva bani în plus. Şi mai sinistru decât linguşirea şi banii e impactul îndoielilor bine plasate, mai ales de genul „pentru binele tău, vreau doar să mă asigur că te-ai gândit şi la asta", mai ales când vine de la cineva foarte apropiat ori foarte drag.

Ca artişti în recuperare, mulţi dintre noi aflăm că de fiecare dată când cariererele noastre se încing căutăm cea mai apropiată „pătură udă". Debordăm de entuziasm tocmai în faţa celui mai sceptic dintre prietenii noştri – ba chiar îl chemăm noi înşine. Iar dacă nu, atunci ne sună el. Acesta este Testul.

Artistul nostru e un copil, un tinerel interior, iar când acesta e speriat, o sună pe mămica. Din nefericire, mulţi dintre noi avem mame care sunt „pături ude" şi o armată întreagă de mame surogat: acei prieteni care ne furnizează şi a doua, şi a treia şi a patra variantă potrivită pentru noi. Ideea este să nu-i lăsăm să fie astfel. Cum? *Pune-ţi lacăt la gură! Fleanca! Pune-i capac! Nu scoate aurul din cufăr!* Ţine minte: prima regulă a magiei este să te abţii. Trebuie să-ţi păstrezi intenţiile pentru tine însuţi, să le întăreşti cât mai bine. Abia atunci vei fi în stare să exprimi ceea ce doreşti.

Fă o listă: prieteni care te vor sprijini. Mai fă una: prietenii care nu te vor sprijini. Spune-le celor care se comportă ca nişte „pături ude" pe nume: pături ude. Înfăşoară-te în altceva: în pături uscate. În prosoape pufoase şi calde. Nu tolera şi nu fii mulţumit cu cei care-ţi toarnă apă rece-n cap. Uită de bunele intenţii! Uită că ei vorbesc serios! Ţine minte să fii mulţumit cu ce ai şi să-ţi numeri degetele de la picioare. Viteza de evadare necesită paloşul intenţiilor oţelite şi scutul hotărârii!

„Vor încerca să pună mâna pe tine! Nu uita!" mă avertizează Michelle. „Stabileşte-ţi ţelurile şi limitele!"

Aş adăuga, stabileşte-ţi orizontul şi nu lăsa căpcăunul ce se ridică în zare să-ţi deturneze zborul.

SARCINI

1. Scrie pe o foaie de hârtie orice rezistenţă, furie sau frică pe care le ai referitor la cum ai putea continua de-aici înainte. Toţi le avem.
2. Observă situaţiile în care amâni. Care este răsplata pentru faptul că aştepţi? Localizează fricile ascunse. Fă o listă.
3. Mai uită-te o dată la Săptămâna 1, la Opiniile negative (v. p. 53). Râzi. Da, nasoii sunt tot acolo. Observă progresul tău. Citeşte-ţi afirmaţiile de la p. 59. Scrie câteva afirmaţii despre continua ta creativitate, acum, la încheierea cursului.
4. Cârpeşte ce e de cârpit.
5. Schimbă ghivecele plantelor veştede ori uscate.
6. Alege un borcan al lui Dumnezeu. Ce? Un borcan, o cutie, o vază, un recipient. Ceva în care să-ţi pui fricile, resentimentele, speranţele, visele, dar şi grijile.
7. Foloseşte borcanul lui Dumnezeu. Începe cu frica din lista de la sarcina 1, de mai sus. Când te apasă vreo grijă, aminteşte-ţi că e în borcan: „E la Dumnezeu." Apoi continuă cu următoarea acţiune.
8. *Acum* verifică-ţi ODA: Onest, ce ţi-ar plăcea mai mult să creezi? Deschis la minte, ce căi neobişnuite ai îndrăzni să urmezi? Ambiţie: ce aparenţe vrei să lepezi ca să-ţi poţi urma visul?
9. Fă o listă cu cinci oameni cu care poţi vorbi despre visurile tale şi în preajma cărora te simţi încurajat să visezi şi să planifici.
10. Reciteşte cartea asta. Vorbeşte-i unui prieten despre ea. Ţine minte că miracolul constă în faptul că un artist împărtăşeşte cu alţii. Crede în Dumnezeu. Crede în tine.

Mult noroc şi Dumnezeu să te binecuvânteze!

VERIFICARE

1. Câte zile din săptămâna aceasta ți-ai făcut paginile de dimineață? Le-ai acceptat ca pe o practică spirituală permanentă? Cum a fost experiența asta pentru tine?
2. Ai fost la întâlnirea cu artistul săptămâna aceasta? Îți vei permite să practici acest obicei în mod permanent? Ce-ai făcut? Cum a fost?
3. Ai avut vreo experiență a sincronicității săptămâna aceasta? În ce a constat?
4. Au fost și alte chestiuni pe care le consideri semnificative pentru recuperarea ta în această săptămână? Descrie-le!

Ca individ creator, ai investit deja multe ore în recuperarea ta în aceste trei luni, schimbându-te rapid pe măsură ce creșteai. Pentru ca recuperarea ta să continue, ai nevoie de angajamentul tău pentru alte planuri de creație. Contractul de la pagina următoare te va ajuta să le duci la îndeplinire.

CONTRACT DE CREATIVITATE

Numele meu este _____ Sunt un individ creativ în proces de recuperare. Ca să-mi continui creșterea și să-mi păstrez entuziasmul, mă angajez acum să urmez următoarele planuri prin care mă hrănesc pe mine însumi:

Paginile de dimineață au fost o parte importantă a hrănirii sinelui și autodescoperirii. Eu, _____, prin prezentul contract, mă angajez să continui să lucrez cu ele în următoarele 90 de zile.

Întâlnirile cu artistul au fost parte integrantă a creșterii dragostei de sine și adâncirii bucuriei de a trăi. Eu, _____, vreau să mă angajez în alte 90 de zile de întâlniri cu artistul în vederea grijii de sine.

Pe parcursul urmării căii artistului și a vindecării artistului dinlăuntru, am descoperit că am un număr de interese creatoare.

Deși sper să dezvolt multe dintre ele, angajamentul meu special pentru următoarele 90 de zile este să-mi permit să explorez ... mai adânc.

Angajamentul meu concret pentru un plan de acțiune este o parte foarte importantă a nutririi artistului meu. Pentru următoarele 90 de zile, planul creator care-mi va hrăni sinele, pus la cale de mine este ....

L-am ales pe _____ ca partener creativ și pe _____ ca sprijin creator al meu. Mă angajez să-i sun săptămânal pentru verificări.

Mi-am luat angajamentele de mai sus și voi începe noul meu angajament pe...

_____ _____

Semnătura Data

EPILOG

CALEA ARTISTULUI

Încheind această carte, tânjeam după o înfloritură finală, după o ultimă plesnitură de bici a imaginației care să-i pună punct. Simțeam că asta e o mică și nevinovată vanitate – apoi mi-am amintit de câte ori m-am bucurat să privesc o pictură și am fost distrasă de semnătura artistică și supradimensionată a autorului ei. Așa că fără înfloriturI!

În cele din urmă, am descoperit sursa oricărei mișcări, unitatea din care întreaga diversitate a mișcării se naște.
ISADORA DUNCAN

Creația este doar proiectarea în formă a ceea ce deja există.
SHRIMAD BHAGAVATAM

Adevărul este că această carte ar trebui probabil să se încheie cu o imagine din altă carte. Din câte îmi amintesc, dar e posibil ca imaginația și nu memoria să se exercite aici, o ediție timpurie a cărții lui Thomas Merton, *Seven Story Mountain* (*Muntele de șapte etaje/povești*), avea un munte pe copertă – muntele de șapte etaje, fără îndoială.

Poate că îl avea, poate că nu. Am citit cartea cu mulți ani în urmă, eram precoce la 12 ani. Ce-mi evocă acum amintirea cărții e un munte de proporțiile Himalayei, cu o cărare șerpuind în sus, spre culmile sale. Cărarea aceea, una în spirală, e felul cum văd eu Calea Artistului. Pe măsură ce urcăm această cărare, ajungem să vedem din nou aceleași priveliști, iar și iar, de la înălțimi ușor diferite. Ne gândim: „Am mai fost pe-aici" și astfel atragem seceta. Într-un fel, așa și este, am mai fost pe-acolo. Drumul nu e niciodată drept. Creșterea este un proces în spirală, întorcându-se iar asupră-și, reevaluându-se și repliindu-se. Progresul nostru, al artiștilor, adeseori traversează cu încăpățânare terenuri accidentate și furtuni. Ceața poate ascunde

drumul pe care l-am bătut sau progresul pe care l-am făcut înspre țelul nostru. Deși uneori răsplata noastră poate fi peisajul amețitor, e mai bine să înaintăm pas cu pas, concentrându-ne atât la cărarea de sub picioarele noastre, cât și la înălțimile dinaintea noastră.

Calea artistului este o călătorie spirituală, un pelerinaj înapoi către sine. Ca toate marile călătorii implică pericole ale drumului, pe unele dintre ele am încercat să le enumăr în această carte. Ca toți pelerinii, aceia dintre noi care sunt pe Calea Artistului vor fi adeseori răsplătiți de tovarășii de drum și de însoțitori invizibili. Ceea ce numesc eu ordinul de marș, alții l-ar putea simți în ei înșiși ca pe o voce liniștită, slabă sau, chiar mai simplu, ca pe o bănuială. Ideea este că vei auzi ceva dacă ții urechea pregătită să audă. Sufletul să-ți fie atent să urmeze călăuzirea ce i se va oferi.

Când Mark Bryan a început să mă încolțească, tot cerându-mi să scriu cartea asta, tocmai văzuse un film chinez despre Tibet, intitulat *Hoțul de cai*. Pentru el a fost un film pe care nu-l mai putea uita, o producție clasică a școlii de film din Beijing, un film pe care de-atunci l-am tot căutat prin magazinele unde vedeam filme chinezești și în arhive cinematografice, dar fără succes. Mark mi-a vorbit despre imaginea centrală a filmului: un alt munte, o călătorie în genunchi, în rugăciune, în sus, pe acel munte – un pas, te întinzi în prostrație, te ridici și te îndrepți, mai faci un pas, te întinzi…

O pictură nu este niciodată terminată – pur și simplu se oprește în puncte interesante.
PAUL GARDNER

În film, această călătorie era reparația pe care un hoț și soția sa trebuia să o plătească pentru că prejudiciaseră societatea, dezonorându-se și pe ei înșiși, prin comiterea hoției. De atunci, mă întreb dacă muntele pe care-l văd când mă gândesc la Calea Artistului nu e cumva tot un munte de urcat în spiritul reparației, nu față de alții, ci față de noi înșine.

Cuvinte pentru cale

Aș vrea să pot lua limbajul
Și să-l împăturesc ca pe ștergare reci și umede.
Aș așeza cuvinte pe fruntea ta.
Ți-aș înfășura cuvinte pe încheieturi.
„Hai, hai", ar spune cuvintele mele
Sau ceva și mai și.

Le-aş cere să murmure
„Liniştește-te" sau „Sst! Sst! E bine."
Le-aş cere să te îmbrăţişeze toată noaptea.
Aş vrea să pot lua limbajul
Şi să tamponez şi liniştesc şi răcoresc
Spuza şi arsura febrei,
Unde febra te întoarce pe tine însuţi împotriva ta.
Aş vrea să pot lua limbajul
Şi să vindec cuvintele ce erau rănile
pentru care nu aveai niciun nume.
Julia Cameron

CALEA ARTISTULUI. ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

INTRODUCERE

Deşi recuperarea creativă e un proces cât se poate de individual, sunt unele teme şi întrebări recurente pe care le-am întâlnit iar şi iar, de-a lungul anilor în care am ţinut cursurile. Cu speranţa că voi răspunde direct cel puţin unora dintre întrebările tale, adaug aici cele mai frecvente întrebări şi răspunsurile lor.

ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI

Întrebare: *Este adevărata creativitate apanajul unui procent relativ mic de populaţie?*

Răspuns: Nu, nici vorbă. Toţi suntem creativi. Creativitatea e o forţă naturală a vieţii pe care o putem simţi cu toţii, într-o formă sau alta. Aşa cum sângele este parte a corpului nostru fizic, şi nu ceva ce-am putea inventa, creativitatea e parte din noi şi oricare dintre noi poate sonda în energiile creatoare ale universului şi extrage ce-i trebuie din acel izvor spiritual vast şi puternic, ca să-şi amplifice creativitatea sa individuală.

Ca şi cultură, înclinăm să definim creativitatea prea îngust şi să o gândim în termeni elitişti, ca ceva ce aparţine doar unui trib mic de „artişti autentici". Dar, de fapt, tot ce facem ne cere să alegem în mod creativ, deşi noi rareori înţelegem acest lucru. Felul în care ne îmbrăcăm, ne amenajăm locuinţele, ne facem munca, filmele pe care le vedem şi până şi oamenii de care ne

legăm – toate acestea sunt expresii ale creativității noastre. Părerile noastre eronate despre creativitate, miturile noastre culturale despre artiști („Toți artiștii sunt faliți, nebuni, promiscui, egocentrici, singuri sau beneficiază de ajutor bănesc.") ne împing să ne lăsăm visurile neîmplinite. Aceste mituri, cel mai adesea, implică bani, timp și planurile pe care ni le fac alți indivizi. Pe măsură ce dăm aceste blocaje deoparte, devenim mai creativi.

Î.: *Mă pot aștepta să văd rezultate radicale imediat?*

R.: Răspunsul este: „Și da, și nu". Deși schimbări radicale se vor petrece în cele douăsprezece săptămâni ale cursului, schimbări și mai radicale se vor întâmpla după ce instrumentele descrise în Calea Artistului vor deveni ale tale pe viață. Schimbarea, după o perioadă de doi-trei ani, poate părea, pur și simplu, un miracol: realizatori de film blocați încep prin a face un film scurt, apoi încă unul, pentru a ajunge să facă un film artistic; scriitori blocați încep cu eseuri, recenzii și articole, apoi trec la cărți și piese întregi. Dacă instrumentele de bază, paginile de dimineață și întâlnirile cu artistul, sunt cultivate cu atenție, te poți aștepta să ai experiența unor mari schimbări.

Î.: *Ce factori îi împiedică pe oameni să fie creativi?*

R.: Condiționările. Familia, prietenii și educatorii ne pot descuraja să urmăm o carieră artistică. Avem mitologia asta că artiștii sunt cumva „diferiți", iar această mitologie a diferenței inspiră frică. Dacă avem percepții negative despre ce anume este un artist, vom fi mai puțin înclinați să facem munca necesară pentru a deveni noi înșine unul.

La nivel societal, energia creativă blocată se manifestă ca un comportament autodistrugător. Mulți indivizi angajați în comportamente autodăunătoare, precum alcoolicii, dependenții de droguri, de sex sau de muncă, sunt de fapt în ghearele acestei părți întunecate a forței creatoare. Pe măsură ce devenim mai creativi, aceste expresii negative ale forței creatoare adesea dau înapoi.

Î.: *Cum eliberează această carte indivizii, astfel încât să devină mai creativi?*

R.: Scopul prim – și efectul – Căii Artistului este de a pune oamenii în legătură cu puterea creativității lor interioare. Cartea eliberează oamenii astfel încât să fie mai creativi în multe feluri: mai întâi distruge mitologiile negative despre artiști. În al doilea rând, îi ajută pe oameni să-și descopere propria forță creatoare, să o acceseze și să o exprime liber. În al treilea rând, le furnizează o conștiință a comportamentelor autodistructive și le permite să vadă mai limpede care pot fi impedimentele din drumul lor. În cele din urmă, cartea îi ajută pe oameni să-și identifice și celebreze dorințele și visurile și să facă planurile prin care să le îndeplinească. Îi învață cum să hrănească și să sprijine și să-i găsească pe cei care îi vor ajuta în realizarea visurilor lor.

Î.: *Una dintre temele centrale în* Calea Artistului *este legătura dintre creativitate și spiritualitate. Cum sunt ele legate?*

R.: Creativitatea e o forță spirituală. Forța ce conduce fitilul verde în floare, cum și-a descris Dylan Thomas ideea despre forța vieții, este același impuls care ne conduce spre creație. Există o voință centrală de a crea care e parte a potențialului și moștenirii noastre umane. Pentru că actul creației este întotdeauna unul de credință, iar credința fiind o chestiune spirituală, tot astfel este și creativitatea. Pe măsură ce ne străduim să atingem cotele cele mai înalte ale sinelui nostru, sinele nostru spiritual, nu putem să nu fim mai alerți, mai proactivi și creativi.

Î.: *Spune-mi mai multe despre cele două exerciții care sunt în miezul cărții: paginile de dimineață și întâlnirile cu artistul.*

R.: Paginile de dimineață sunt trei pagini scrise dimineața în ritmul fluxului conștiinței, de mână și fără prescurtări. Ar trebui să te gândești la ele nu ca la o formă de „artă", ci ca la o formă activă de meditație, potrivită pentru occidentali. În paginile de dimineață, declarăm în fața lumii, și-a noastră ființe, ce ne place, ce nu ne place, ce dorim, ce sperăm, ce regretăm și ce punem la cale.

Prin contrast, întâlnirile cu artistul sunt perioade de receptivitate, ore planificate de singurătate și activități plăcute, destinate hrănirii conștiinței noastre creatoare. Folosite împreună, aceste instrumente alcătuiesc, de fapt, o stație radio. Paginile de dimineață semnalează și clarifică – ele trimit semnale în vidul ce înverzește, iar solitudinea întâlnirilor cu artistul permite receptarea răspunsurilor.

Paginile de dimineață și întâlnirile cu artistul trebuie experimentate ca să poate fi explicate; tot așa cum citirea unei cărți despre alergare nu e tot una cu a-ți pune pantofii sport și a merge la pista de alergare. Harta nu e teritoriul, iar fără puncte de referință din experiența proprie nu poți extrapola ce ar putea face paginile de dimineață și întâlnirea cu artistul pentru tine.

Î.: *Calea artistului e un program de 12 săptămâni ce necesită angajamente zilnice. Cât timp trebuie să-i acord zilnic și ce pot îndeplini în aceste 12 săptămâni?*

R.: O jumătate de oră sau una întreagă. Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le învățăm în 12 săptămâni este să renunțăm la ideile noastre despre perfecțiune și să vedem într-o nouă perspectivă, să schimbăm punctul focal de la produs la proces. Participanții intră în program cu anumite așteptări nerostite și cu noțiuni preconcepute despre ceea ce se va întâmpla și ceea ce vor obține. Deseori, exact ca într-o scurtă povestire fantastică, sunt profund surprinși și surescitați să descopere altceva decât ceea ce credeau ei. Ca atare, să prezici ce va învăța cineva din acest curs ar submina tocmai

principiul pe care este el construit. Este experimental, iar răspunsurile sunt de găsit, nu de dat.

Î.: *Ce pot face ca să depășesc propriile îndoieli despre calitatea mea de artist?*

R.: Miza nu e să depășești îndoielile proprii despre calitatea de artist. Miza e să treci prin ele. Mulți dintre noi cred că „artiștii autentici" nu cunosc îndoiala. De fapt, artiștii sunt oameni care au învățat să trăiască cu îndoiala și să-și facă treaba în ciuda ei. Exercițiile din această carte te vor ajuta să destitui Cenzorul interior, supercriticul și perfecționistul. Vei învăța că parte din ceea ce înseamnă să fii pe de-a întregul creativ este să-ți permiți o zi „liberă". Pentru că metoda Căii Artistului se concentrează pe proces mai mult decât pe produs, vei învăța să-ți prețuiești greșelile, ca parte a procesului de învățare.

Î.: *De ce amână artiștii și ce este de fapt amânarea?*

R.: Artiștii amână de frică, sau pentru că așteaptă „starea potrivită" pentru a se pune pe lucru. Calea Artistului te învață cum să separi starea de productivitate. Te va mai învăța să prețuiești entuziasmul iubitor de sine mai mult decât disciplina mecanică.

Î.: *Cum îmi pot lărgi capacitatea de a produce idei noi?*

R.: Învață să minimalizezi criticul, cenzorul din tine. Deși nu-l poți destitui cu totul, poți învăța să ocolești vocea negativă. Când folosim paginile de dimineață și întâlnirile cu artistul, special concepute ca să ne pună în legătură cu sinele nonlinear și intuitiv, ne lărgim capacitatea de a produce idei noi. Reducând zgomotele statice, interferențele cauzate de vechi obiceiuri și blocaje, și devenim mai limpezi și dispuși să ascultăm, devenim mai receptivi la creativitate și la survenirea ei, uneori subtilă, în conștiința noastră.

Î.: *Care este cea mai răspândită concepție greșită despre creativitate?*

R.: Cea mai comună este aceea că ar trebui să renunțăm la viețile noastre actuale pentru a ne putea urma visele. E mai ușor să ne folosim de slujbă, familie, situație financiară, termene, etc., ca de tot atâtea căi de a ne ține „în siguranță" față de anxietatea cauzată de ieșirea din zona de confort și intrarea în procesul creativ. Însă când ne permitem să fim deturnați astfel, ne privăm pe noi înșine de bucurii minunate. Cel mai eficient mod de a ataca frontal blocajele este de a forma clustere de creativitate în viețile actuale. Un ghid despre clusterele de creație găsești în paginile următoare.

GHID PENTRU CLUSTERELE DE CREAȚIE

La prima publicare a *Căii Artistului*, mi-am exprimat dorința de a vedea înmulțindu-se grupurile care urmează această cale. Le vedeam ca pe niște cercuri organizate de parteneri egali – clustere creatoare –, unde participanții să-și fie unii altora oglinzi ale încrederii, uniți prin scopul comun de a-și debloca puterile creatoare. În viziunea mea, asemenea cercuri ar trebui organizate fără să se perceapă vreo taxă și oricine să poată forma un cluster, folosindu-se de această carte ca de un ghid ori manual. S-au format multe astfel de cercuri, organizate de membri cu drepturi egale, și încă se mai formează multe.

Ajutorul și sprijinul acestea de la artist la artist, de la inimă la inimă, sunt esența *Căii Artistului* și *Filonului de Aur* (*The Vein of Gold*).

În mod nesurprinzător, mulți terapeuți, colegii locale, centre de wellness, universități și profesori au început curând după aceea să organizeze ori să faciliteze organizarea grupurilor de tip Calea Artistului, dar percepeau taxe. Grupurile erau mai mult conduse, decât organizate. În măsura în care se adera la principiile spirituale ale recuperării creative și li se prezentau cursanților cum se folosesc instrumentele, aceste grupuri erau și sunt prețioase. Orice grup care începe având un lider, ar trebui totuși să devină rapid autonom, trecând la un statut organizatoric egalitar și nonprofit.

Nu există profesori acreditați în Calea Artistului. Am ales să nu fac din Calea Artistului o franciză, ci s-o ofer ca pe un dar, gratuit. E credința mea că cea mai bună recuperare creatoare se petrece ca un proces nonierarhic, egalitar și colectiv. Prin asta e diferită de modelele academic și terapeutic. Orice profesionist care folosește Calea Artistului ar trebui să-și dea seama că scopul final trebuie să fie organizarea unor clustere autonome și egalitare. Un fel de trecere spre acest scop ar putea fi grupurile facilitate.

În anii de când predau și călătoresc, am descoperit frecvent rezultate excelente în clusterele formate din indivizi egali. În câteva rânduri, am întâlnit situații în care Calea Artistului fusese fără jenă modificată. Oricând e greșit deplasat accentul spre „analiza" intelectuală sau „procesarea" terapeutică există riscul subminării desfășurării creatoare. Foarte des, ceea ce poate fi interpretat drept o „nevroză" sau o problemă adânc înrădăcinată nu este decât o rezistență față de creativitate.

Calea Artistului și *Filonul de Aur* și toate celelalte cărți „de învățături" ale mele sunt dedicate experimentării. Intenția care stă la baza lor este aceea de a-i învăța pe alții să-și proceseze și să-și transforme viața prin acte creatoare. Metodele expuse în ambele cărți și toate activitățile clusterelor de creație trebuie practicate prin acțiune creativă, nu teoretic. Ca artistă, eu știu asta. *Calea artistului* și alte cărți sunt distilatul a treizeci de ani de practică artistică.

Credința mea, și știu asta din experiența profesorală, este că noi toți suntem destul de sănătoși ca să ne exercităm creativitatea. Nu e o întreprindere periculoasă pentru care să fie nevoie de facilitatori pregătiți. E dreptul nostru din naștere și ceva ce putem face ușurel și colectiv. Creativitatea este asemenea respirației. Aparatele de măsură pot ajuta, dar *procesul îl facem noi înșine*. Clusterele creative, unde ne adunăm între egali ca să ne dezvoltăm propria putere, sunt cel mai bine înțelese ca fiind adunări tribale, unde ființele creatoare cresc, sărbătoresc și pun în act puterea creatoare ce ne traversează pe toți.

Indicații

1. Concepeți un proces de 12 săptămâni cu întâlniri săptămânale de 2-3 ore. Paginile de dimineață și întâlnirile cu artistul vor fi solicitate tuturor celor din cluster, inclusiv facilitatorilor. În grup, exercițiile se fac în ordine de toți membrii, inclusiv de facilitator, răspunzând la întrebări, iar apoi împărtășind răspunsurile în grupulețe de câte patru persoane, pentru câte un capitol pe săptămână. Nu împărtăși conținutul paginilor de dimineață cu cei din grup și cu nimeni altcineva. Nu-ți reciti paginile de dimineață decât după ce ai înaintat destul în practică și doar dacă ți-o cere facilitatorul ori călăuza ta interioară.
2. Evită orice autoproclamat guru. Dacă există vreun emisar, acesta e munca însăși, ca un colectiv alcătuit din toți cei ce urmează cursul, acasă sau altfel. Fiecare membru este în mod egal parte a colectivului, niciunul nu este mai important decât un altul. Deși pot exista „profesori", facilitatori pe care să ne bizuim în perioada de 12 săptămâni ca să-i călăuzească pe ceilalți,

astfel de facilitatori trebuie să fie pregătiți să-și împărtășească propriul material și să-și asume riscuri creative. Aici e mai degrabă vorba de dialogare decât de monolog, de un proces egalitar de grup și nu de unul ierarhic.
3. *Ascultați*. Fiecare luăm ce ne trebuie din procesul de grup prin împărtășirea propriului material și ascultându-i pe ceilalți. Nu trebuie să comentăm materialele împărtășite de alții ca să-i ajutăm. Trebuie să ne abținem de la încercarea de a-i „repara". Fiecare grup inventează un cântec al creației, de cooperare, al recuperării artistice. Fiecare cântec de grup e specific acelui grup – așa cum este acela al unei turme sau familii de balene, inițiind și stârnind ecouri pentru stabilirea poziției. Când ascultați, faceți turul cercului fără să comentați neavenit despre ceea ce auziți. Cercul, ca formă, este foarte important. Se presupune că suntem martori, nu că ne controlăm unii pe ceilalți. Când facem aceleași exerciții, grupele de patru persoane în interiorul grupului mai larg sunt importante: în cinci, există tendința de a deveni dificil de controlat în ce privește limitele de timp, iar în trei nu se asigură destule constrângeri temporale. În mod evident, nu toate grupurile pot fi împărțite în subgrupuri de patru. Dar faceți această împărțire ori de câte ori este posibil.
4. *Respectați-vă unii pe alții*. Asigurați-vă că fiecare membru are parte de respect și compasiune în mod egal. Fiecare trebuie să aibă prilejul să spună ce-l doare și ce visează. Nimeni nu trebuie să fie „reparat" de un alt membru al grupului. Acesta este un proces interior, profund și solid. Nu există un singur mod potrivit pentru a face acest lucru. Dragostea este importantă. Fiți mai buni cu voi înșivă. Fiți buni unii cu alții.
5. *Așteptați-vă să apară schimbări în componența grupului*. Mulți vor duce la capăt procesul de 12 săptămâni. Dar alții, nu. Deseori, după cele 12 săptămâni, urmează o perioadă de răzvrătire sau inactivă, unii participanți întorcându-se mai târziu la rigorile procesului. Când acest lucru se întâmplă, ei vor afla că procesul se derulează încă înlăuntrul lor după un an, sau după câțiva ori mulți ani. În multe grupuri apare tendința de dezagregare după opt sau zece săptămâni (sucirile creative), din pricina sentimentului de pierdere asociat cu apropierea încheierii întâlnirilor de grup. Înfruntați adevărul în grup, v-ar putea ajuta să rămâneți împreună.
6. *Fiți autonomi*. Nu puteți controla nici măcar propriul proces, darămite pe-al altcuiva. Să știți că vă veți revolta uneori, că nu veți vrea să vă scrieți paginile de dimineață pentru fiecare întâlnire, sau exercițiile, în cele 12 săptămâni. Nu e greșit să dați înapoi. Nu puteți realiza în mod perfect acest proces, așa că relaxați-vă, fiți buni cu voi înșivă și continuați să faceți ce vă interesează. Chiar și când vi se pare că nu se întâmplă nimic, vă veți schimba cu mare viteză. Această schimbare constă în adâncirea în propria

intuiție, în propriul eu creator. Structura acestui curs caută o traversare sigură a podului spre noi tărâmuri ale atenției spirituale și creatoare.

7. *Iubiți-vă pe voi înșivă*. Dacă vi se pare că facilitatorul e cam nepotrivit, schimbați clusterul sau formați voi înșivă unul. Căutați continuu propria călăuzire, nu una din afară. Ceea ce căutați este formarea unei relații ca de la artist la artist cu Marele Creator. Ține-ți gurul la distanță. Răspunsurile pe care le căutați sunt în voi înșivă.

Un cuvânt pentru terapeuți, profesori, instructori și alți conducători ai grupurilor ce urmează Calea Artistului. Vă mulțumesc pentru munca minunată pe care o faceți. Chiar dacă știu că mulți dintre voi folosiți *Calea Artistului* pentru a îndruma grupuri, sper și mă aștept să mergeți mai departe și să vă explorați propriile interese, folosind cartea pentru propriul vostru proces. Vă încurajez să vă urmați propria viziune creatoare, să vă străduiți să ajungeți la Nordul vostru autentic. Veți afla că procesul de facilitare continuă propria experiență de creștere.

Nu pot accentua destul că faima și drumul *Căii Artistului* n-ar trebui folosite în moduri substanțial diferite de tehnicile Căii Artistului, așa cum sunt ele detaliate în carte. Am verificat aceste instrumente vreme de un deceniu și jumătate, ca să văd dacă sunt bune pentru drum. Vă cer să vă abțineți să vă dați drept „experți" ai Căii Artistului în fața publicului, deși puteți folosi cartea în practica voastră. Vă cer să țineți minte că înțelepciunea Căii Artistului e o experiență colectivă și neierarhică. Am auzit de abuzări ale acestui principiu, că lideri de grup au cerut lectura în public a paginilor de dimineață. Acest lucru nu este în spiritul cărții. Grupele cu facilitatori ar trebui să „evolueze" spre statutul de clustere de membri egali și liberi.

Un cuvânt către clienții aflați în căutarea terapiei. Vă rog țineți minte că această carte este sursa primă a învățăturilor Căii Artistului și că interpretările și munca voastră cu cartea și cu instrumentele expuse în ea sunt centrale în recuperarea voastră. Vă reamintesc că munca e a voastră, nu ceva făcut sub influența vreunui profesor de magie. Recuperarea voastră trebuie să vă aparțină vouă, aceasta e rugămintea mea.

Vă mulțumesc. Sunt încântată că această metodă e folosită în multe contexte, în licee și universități, de terapeuți și în grupuri alcătuite din membri egali. Din nou reamintesc: *Calea Artistului* se presupune a fi folosită prin păstrarea spiritului ei, așa cum este ea scrisă. Cartea vă va sta la dispoziție când veți dori să reveniți asupra ei. Aceasta este o călătorie individuală ce poate fi ușurată prin procese de grup. Dacă nu puteți găsi ori porni un cluster, considerați că formați unul împreună cu cartea.

Dați cartea mai departe. Pentru cei care formează clustere organizate de membri egali, nu aveți nevoie să faceți din calea artistului o întreprindere comercială, nici pentru mine, nici pentru voi înșivă. În spiritul camaraderiei, vă recomand să cumpărați cartea și s-o transmiteți și altora.

APENDICE: MIX DE ITINERARIU

FORMAREA CERCULUI SACRU

Când eram abia o puștoaică, unul dintre eroii mei preferați era Johnny Appleseed. Îmi plăcea tare mult ideea rătăcitorului călătorind prin America, lăsând în urma sa meri înfloriți. Speranța mea este ca această carte să creeze astfel de înfloriri, și ca artiștii și cercurile de artiști să răsară și să prindă viață. Încrezătoare că așa vor sta lucrurile, următorul eseu e menit a fi folosit pentru organizarea propriului tău cerc de artiști. Din experiența mea de profesor, știu că o atmosferă de siguranță și încredere e esențială pentru creșterea creatoare. Am aflat că următoarele indicații sunt de ajutor în producerea unei asemenea atmosfere.

Cercul sacru

Acesta e un act al sufletului, nu al intelectului. Când avem de-a face cu visele celor din jur – cu viziunile lor, mai precis –, intrăm pe tărâmul sacrului. Ne întâlnim cu forțe și energii mai vaste decât ale noastre. Ne angajăm într-o tranzacție sacră, despre care știm foarte puțin: doar umbra, nu și forma ei.

Din aceste motive, este obligatoriu ca orice adunare de artiști să se facă în spiritul încrederii sacre. Când invocăm creativitatea, îl invocăm pe marele Creator, iar acea forță creatoare are puterea de a schimba vieți, de a împlini destine, de a răspunde visurilor noastre.

În viețile noastre omenești, deseori suntem nerăbdători și capricioși, ne simțim nelalocul nostru. Ne este greu să-i tratăm pe cei apropiați cu dragostea pe care de fapt le-o purtăm. În ciuda acestui fapt, ei ne suportă datorită nivelului mai larg, mai înalt, de familie pe care-l onorează chiar în toiul izbucnirilor noastre. Acesta este angajamentul lor.

Noi, ca artiști, aparținem unui trib străvechi și sacru. Suntem purtătorii adevărului care spune că spiritul trece prin noi toți. Când avem de-a face unii cu alții, nu avem de-a face doar cu personalitățile noastre umane, ci și cu o nevăzută, dar foarte prezentă mulțime de idei, viziuni, povești, poeme, cântece, sculpturi, artefacte care se înghesuie în templul conștiinței, așteptând să se nască.

Suntem meniți să mișim visele altora. Nu putem fi în travaliu în locul altora, dar putem să-i sprijinim în travaliul prin care fiecare dintre noi trebuie să treacă pentru a-și naște arta și pentru a o îngriji până ajunge la maturitate.

Din aceste motive, Cercul sacru trebuie să existe în orice loc unde se creează. Acest cerc protector, acest hotar al sufletului ne însuflețește până la cele mai înalte niveluri ale noastre. Desenând și acceptând Cercul sacru, declarăm că principiile se află mai presus de persoane. Invocăm un spirit al slujirii în vederea celui mai înalt bine și credința în împlinirea propriului bine printre camarazii noștri.

Invidia, loviturile sub centură, critica nu-și au locul printre noi, și nici rea-voința, ostilitatea, sarcasmele, lupta pentru poziții. Aceste atitudini pot să aparțină lumii, dar ele nu-și au locul printre noi, artiștii.

Succesul se petrece în grupuri. Desenarea unui cerc sacru creează o zonă de siguranță și un centru de atracție pentru binele nostru. Umplând această formă cu credință, atragem la noi tot ce e mai bun. Atragem oamenii de care avem nevoie. Atragem darurile care ne-ar putea fi de cel mai mare folos.

Cercul Sacru se întemeiază pe respect și încredere. Imaginea lui e aceea a grădinii. Fiecare plantă își are numele și locul ei. Nu există o floare care să anuleze nevoia de altă floare. Fiecare floare-și are frumusețea ei unică și irepetabilă.

Să permitem mâinilor noastre ce grădinăresc să fie delicate. Să nu ne dezrădăcinăm unii altora ideile înainte ca acestea să aibă timp să înflorească. Să rărim procesul de creștere, hibernarea, ciclicitatea, rodirea, semănatul. Să nu ne pripim să judecăm, să nu fim necugetați doar din impulsul de a forța creșterea nefirească. Să lăsăm, mereu, loc pentru pruncul artist să încerce, să ezite, să dea chix, să încerce din nou. Să ne amintim că, în lumea naturală, fiecare pierdere are un înțeles. Același lucru e adevărat și pentru noi. Folosit bine, un eșec creator poate fi compostul care hrănește succesul creator al următorului

anotimp. Ține minte, suntem aici ca să trudim îndelung, să așteptăm pârgul și secerișul, nu ca să dăm rapid lovitura.

Arta este un act al sufletului: comunitatea noastră este una spirituală.

Sunt artistă în activitate de 25 de ani, iar în ultimii 15 ani am predat recuperarea creativă. În acest timp, am avut în nenumărate rânduri, șansa să simt pe pielea mea ce înseamnă să fii lipsit de suport creator și ce înseamnă să-l găsești. Adeseori, tocmai de-aici vine diferența dintre succes și eșec, dintre speranță și disperare.

Vorbim aici despre puterea de a distruge izolarea. Ca în orice proces de recuperare, acest act este un prim pas puternic. Recuperarea creativă, ca orice altă recuperare, poate fi ușurată de tovărășia unor persoane care gândesc ca tine. Pentru recuperarea din ceva, grupurile care lucrează în procese de 12 săptămâni, par să funcționeze extrem de bine. Pentru recuperarea pentru ceva, clusterele creative arată rezultate remarcabile.

Când sunt întrebată care cred eu că este cel mai important factor pentru productivitatea susținută a unui artist, știu că se așteaptă să spun ceva de genul: „solitudinea", sau „un venit autonom", sau „ajutor în creșterea copiilor". Toate acestea sunt bune și mulți spun la fel, dar ce cred eu că este și mai bun și mai important decât toți acești factori este ceea ce numesc „oglindă încrezătoare".

Simplu spus, o oglindă încrezătoare e un prieten al creativității tale – cineva care crede în tine și în puterea ta de creație. Ca artiști, putem construi în mod conștient ceea ce eu numesc clustere creative – un Cerc Sacru de oglinzi încrezătoare care își potențează unele altora creșterea, care reflectă da-ul creativității celorlalți.

Din experiența mea, putem beneficia foarte mult de pe urma sprijinului altora care împărtășesc aceleași visuri ca și noi, anume de a trăi o viață mai împlinită. Sugerez formarea unui cluster cu întâlniri săptămânale și parcurgerea în grup a exercițiilor din carte, împărtășind și comparând cu ceilalți toate răspunsurile. Deseori, intuiția inovatoare a altcuiva poate să o declanșeze pe-a noastră.

Ține minte, trăim într-o cultură toxică pentru artă. Numărul, deja remarcabil, al miturilor nocive despre artiști e în creștere. Pe lângă presupunerile că suntem faliți, iresponsabili, drogați și nebuni, artiștii mai sunt considerați și egoiști, rupți de realitate, megalomani, tiranici, depresivi și, mai mult decât orice, „oameni care vor să fie lăsați în pace".

La urma urmelor, suntem siguri că se va întâmpla și asta.

Întrebați artiștii aflați la început de carieră de ce le e frică să se adâncească în creativitatea lor și vă vor spune: „Nu sunt sigur că vreau să-mi petrec tot restul vieții în singurătate."

În America, se pare că artiștii sunt confundați cu văcarii. Îi vedem pe artiști ca fiind reținuți, maniaci singuratici care dispar pe la asfințit ca să-și facă treburile în solitudine. Dacă mi-e permis să glumesc, analogia cu văcarii e cam prea ca la țară. Celor mai mulți dintre noi le place puțină tovărășie. Unul dintre cele mai mari secrete culturale ale noastre este acela că artiștilor le plac alți artiști.

Gândește-te puțin la asta: ce au pictat impresioniștii? Prânzuri pe care le luau unii în compania altora. Despre ce-au scris cei din grupul Bloomsbury[1]? Despre cum luau cina împreună și se bârfeau unii pe alții. Cu cine a făcut John Cassavetes filme? Cu prietenii săi. De ce? Pentru că aveau încredere unii în alții și se bucurau când se ajutau unii pe alții în împlinirea viselor.

Artiștilor le plac alți artiști. Se presupune că nu trebuie să știm asta. Suntem încurajați să credem „că nu e prea mult loc acolo, în vârf". Vrăjeli! Apa își găsește propriul nivel și se ridică toată odată.

Deseori, artiștii se ajută reciproc. Întotdeauna a fost așa, deși mitologia spune altfel. Adevărul este că, atunci când o facem, se întâmplă lucruri foarte puternice. Am să-ți dau un exemplu la obiect. Regizorul Martin Scorsese a dezvoltat, dat formă și stilizat scenariul *Listei lui Schindler*, apoi i-a transmis acest proiect prietenului său Steven Spielberg, convins că acest material este făcut pentru el. Acest netrâmbițat act de generozitate creatoare i-a dat, în sfârșit, șansa lui Spielberg să ia un Oscar ca „regizor autentic" – chiar dacă Scorsese știa că acest fapt l-ar costa pe el însuși un Oscar, în anul respectiv măcar. Și totuși, dacă citești prin presă, acești indivizi sunt porniți unul împotriva celuilalt, artist versus artist, întocmai ca atleții națiunilor competitoare în minirăzboaiele noastre – Jocurile Olimpice. O spun iar: vrăjeli!

Succesul apare în grupuri.

Ca artiști, trebuie să-i găsim pe cei care cred în noi și pe cei în care putem crede, și să ne întovărășim pentru a găsi sprijin, încurajare și protecție.

Îmi amintesc că, în urmă cu douăzeci de ani, eram într-o cameră de hotel cu doi regizori puțin cunoscuți la vremea aceea: Brian de Palma și Steven Spielberg. Scorsese, logodnicul meu de-atunci, plecase în Franța, iar pe mine mă consolau cei doi prieteni ai săi, cu o pizza la pachet în față.

Spielberg vorbea despre un film pe care tânjea să-l facă, un film despre fenomenele OZN. Sprijinul pentru film era cvasiinexistent, astfel că Spielberg era descurajat, deși proiectul în sine îl entuziasma. Ce era de făcut? De Palma

[1] Grup de scriitori, artiști și intelectuali activ în cartierul rezidențial londonez Bloomsbury, în perioada 1907–1930. Câțiva dintre cei mai cunoscuți membri ai grupului sunt: Virginia Woolf, E.M. Foster, J.M. Keynes (*n.t.*).

l-a încurajat să facă ce-i spune inima și să realizeze acea lucrare artistică. Filmul acela avea să fie *Întâlnire de gradul III*.

Spun povestea asta nu ca să arăt pe cine cunosc, ci ca să demonstrez că până și cei mai iluștri dintre noi, artiștii, n-au fost mereu iluștri și nici nu sunt mereu dincolo de orice îndoială ori frică, și că și una, și alta sunt părți ale teritoriului creației. Aceste frici și dubii vor fi întotdeauna, pentru noi toți, ceva prin care trebuie să trecem cu puțin ajutor din partea prietenilor noștri.

Toți începem în același fel, bogați în visuri și atât. Dacă suntem norocoși, întâlnim prieteni care cred în visurile noastre laolaltă cu noi, iar când îi întâlnim, acel cluster creativ devine magnetul ce atrage binele nostru.

Am predat Calea Artistului multă vreme. Am descoperit că, deși nu cred în soluții rapide, se pot obține rezultate rapid și susținut – mai ales când există dorința de a forma clustere. Când călătoresc să țin cursuri, o fac cu scopul de a lăsa în urma mea clustere creative în orice loc, astfel încât oamenii să lucreze împreună, să se alimenteze și să se sprijine unii pe alții, în lunga trudă.

În Chicago am găsit un cluster format cu ani în urmă. Grupul respectiv a pornit de la întrebări precum: „Voi fi oare capabil să scriu iar?" și „Aș vrea să încerc să-mi îmbunătățesc munca, dar mi-e frică". Și: „Chiar aș vrea să produc" sau „Mi-ar plăcea să scriu o piesă".

Ani mai târziu, clusterul e același, dar întrebările sunt altele: „Cine dă petrecerea pentru nominalizarea lui Ginny la premiile Emmy?" sau „Oare Pam ar trebui să-și pună în scenă a treia piesă cu aceeași companie de teatru?".

Ca oameni creativi, suntem meniți să ne încurajăm unii pe alții. Acesta a fost și scopul meu scriind *Calea Artistului* și este scopul meu când o predau. Speranța mea este ca scopul vostru să fie să vă încurajați visurile unii altora, dar și pe ale voastre, personale. Ideile creatoare sunt copiii creierului. Ca toți copiii, trebuie născuți, iar această naștere este, în același timp, și o experiență personală, și una colectivă.

Am avut recent privilegiul să moșesc o carte provenită din clusterul creativ pe care-l organizez. Prietena mea, Sonia Chiquette, mediu și profesor talentat, a reușit să adune lungii ani de experiență într-o inestimabilă trusă de instrumente numită *Cărarea Mediumului*. Ca prietenă, am primit cartea pe bucăți, seară de seară, prin fax. Și tot prin fax îi trimiteam răspunsuri, încrezătoare în capacitățile ei, atunci când ea, ca toți artiștii, se îndoia de sine.

Învățată, ca mulți dintre noi, să-și ascundă lumina creatoare sub obroc, ca nu cumva strălucirea ei să diminueze luminile altora, Sonia a cunoscut îndoiala, frica și, apoi, întărirea credinței trecând peste aceste obstacole către nașterea creatoare.

Dumnezeu este slăvit
în roadele vieții noastre.
JOEL S. GOLDSMITH

Știu că sunt printre voi din aceia care se tem să pornească proiecte ce par să necesite multe nopți întunecate pentru suflet. Dați-mi voie să vă sugerez că astfel de nopți pot fi, de asemenea, cum frumos se spune în spaniolă, *noches estrelladas* – nopți înstelate.

Întocmai ca și constelațiile învecinate, ne putem fi de folos unii altora și ca ghizi, și ca tovarăși. Mergând pe calea voastră a artistului, cea mai intensă dorință a mea pentru voi este să aveți parte de compania unor lumini camaradorești și de generozitatea de a vă lumina unii altora cărările, atunci când unul dintre voi trece prin întuneric.

Să știți foarte bine acest lucru: succesul apare în clustere și se naște din generozitate. Haideți să formăm constelații de oglinzi încrezătoare și să ne încercăm puterile.

Regulile Cercului Sacru

1. Creativitatea înflorește în locurile sigure ale acceptării.
2. Creativitatea sporește printre prieteni și se veștejește printre inamici.
3. Toate ideile creatoare sunt copii care merită protecția noastră.
4. Orice succes creator necesită eșecuri creatoare.
5. Împlinirea propriei creativități ține de încrederea sacră.
6. Violarea creativității cuiva înseamnă violarea încrederii sacre.
7. Feedbackul creator trebuie să sprijine copilul creator, nu să-l facă să se rușineze.
8. Feedbackul creator trebuie să construiască pe punctele tari, nu să se concentreze pe slăbiciuni.
9. Succesul apare în clustere și se naște din generozitate.
10. Binele altuia nu poate niciodată să-l blocheze pe-al nostru.

Mai presus de orice: Dumnezeu e izvorul. Nicio putere omenească nu poate să creeze binele ori să-l devieze. Cu toții suntem firele conductoare ale unui sine mai înalt care lucrează prin noi. Cu toții suntem în mod egal legați la o sursă spirituală. Nu știm întotdeauna care dintre noi ne va da lecții mai importante. Suntem cu toții meniți să ne prețuim și să ne slujim unii pe alții. Calea artistului e tribală. Spiritul slujirii ne transmite dharma noastră: acea cale dreaptă pe care visăm să o urmăm în cele mai bune și mai depline momente de credință ale noastre.

O RUGĂCIUNE A ARTISTULUI

Până nu acceptăm faptul
că viața însăși se întemeiază
în mister, nu vom învăța nimic.
HENRY MILLER

Învăț mergând
unde am de mers.
THEODORE ROETHKE

O, Mare Creator
Ne-am adunat împreună în numele tău
Ca să-ți fim de și mai mare folos ție
Și semenilor noștri.
Ne dăruim ție ca instrumente.
Ne deschidem viețile creativității.
Vechile noastre idei ți le predăm ție,
Primim bucuroși noile și vastele tale idei.
Credem că ne vei călăuzi.
Credem că e bine că te urmăm.
Știm că ne-ai creat și că creativitatea e esența ta și-a noastră.
Îți cerem să ne desfășori viața după planul tău, nu după puținele noastre merite.
Ajută-ne să credem că nu-i prea târziu
Și că nu suntem prea mici, ori prea defecți
Ca să fim vindecați –
De tine și prin ceilalți – și să fim întregiți.
Ajută-ne să ne iubim unii pe alții,
Să le sprijinim celorlalți desfășurarea,
Să încurajăm creșterea celorlalți,
Să înțelegem fricile celorlalți.
Ajută-ne să știm că nu suntem singuri,
Că suntem iubiți și că putem fi iubiți.
Ajută-ne să creăm ca act de adorare a ta.

Cuprins

Mulțumirile mele de pe Calea Artistului 5
Introducere la a zecea ediție, aniversară, a *Căii Artistului* 9
Introducere 17

Electricitatea spirituală – *Principiile de bază* 25
Instrumentele de bază 32

Recuperarea unui sentiment de siguranță 48
Recuperarea unui sentiment al identității 63
Recuperarea unui simț al puterii 81
Recuperarea unui simț al integrității 98
Recuperarea unui sentiment al posibilității 110
Recuperarea unui sentiment al abundenței 124
Recuperarea unui sentiment al conectivității 134
Recuperarea unui sentiment al puterii 145
Recuperarea unui sentiment al compasiunii 165
Recuperarea unui sentiment de autoprotecție 176
Recuperarea unui sentiment al autonomiei 191
Recuperarea unui sentiment al credinței 204

Epilog 214
Calea artistului. Întrebări și răspunsuri 217
Ghid pentru clusterele de creație 221
Apendice: Mix de itinerariu 225

De-a lungul veacurilor, artiştii au vorbit despre inspiraţie, mărturisind că le vorbea Dumnezeu sau îngerii. În epoca pe care-o trăim, astfel de concepţii, precum şi aceea că arta este o experienţă spirituală, sunt rareori pomenite. Şi totuşi, experienţa centrală a creativităţii este mistică. Deschizându-ne sufletele către ceea ce trebuie făcut, îl întâlnim pe Dumnezeu.

Faţă de munca noastră dăm dovadă de devoţiunea călugărilor, şi, întocmai ca şi ei, unii dintre noi vor fi vizitaţi de viziuni, iar alţii vor trudi în toate zilele, cunoscând gloria doar de la distanţă, îngenunchind în capelă, dar neprimind niciodată un *Tony*, ori un *Oscar*, sau un premiu *National Book*. Şi totuşi, vocea liniştită şi mică poate să vorbească în noi la fel de tare ca în oricine altcineva.

Astfel că ne rugăm. Câţiva vor cunoaşte faima. Onoarea însă îi va vizita pe toţi cei care muncesc. Ca artişti, experimentăm faptul că „Dumnezeu e în detalii". Producându-ne arta, ne facem vieţile artistice. Producându-ne arta, ne întâlnim direct cu mâna Creatorului nostru.

Julia Cameron

Intraţi pe **www.Qvis.ro** şi puteţi completa electronic
PORTOFOLIUL ELEVULUI.

ISBN 978-973-47-2199-3

PARALELA 45 EDITURA

Preţ cu TVA: 27 lei